ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ
ಪ್ರಚಾರ ಪುಸ್ತಕಮಾಲೆ–೬೩

ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧನೆ

ಆಯುರ್ವೇದ ವಿದ್ವಾನ್
ಮೋಟಗಾನಹಳ್ಳಿ ಮಹಾದೇವಶಾಸ್ತ್ರೀ
ಎಲ್.ಎ., ಎಂ.ಎಸ್.



ಮೈಸೂರು
ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ
೧೯೬೭

ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ
ಪ್ರಚಾರ ಪುಸ್ತಕಮಾಲೆ—೬೩

ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧನೆ

ಆಯುರ್ವೇದ ವಿದ್ವಾನ್
ಮೋಟಗಾನಹಳ್ಳಿ ಮಹಾದೇವಶಾಸ್ತ್ರೀ, ಎಲ್.ಎ.,ಎಂ.ಎಸ್.



ಮೈಸೂರು
ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ
೧೯೬೨

ಮೊದಲನೆಯ ಮುದ್ರಣ : ೧೯೫೬
ಎರಡನೆಯ ಮುದ್ರಣ : ೧೯೬೨
೩,೦೦೦ ಪ್ರತಿಗಳು

ಬೆಲೆ
ಉತ್ತಮ ಪ್ರತಿ : ೩೭ ನಯೆ ಪೈಸೆ
ಸಾದಾ ಪ್ರತಿ : ೨೫ ನಯೆ ಪೈಸೆ

ಮುದ್ರಕರು :
ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಪ್ರಕಟಣಾಲಯ
ವಿ. ವಿ. ಮೊಹಲ್ಲ, ಮೈಸೂರು-೨

ಮುನ್ನುಡಿ

ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ ಕೈಗೊಂಡು ಸಾಧಿಸುತ್ತಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವೂ ಸರ್ವಜನಾದರಣೀಯವೂ ಶಾಶ್ವತವೂ ಆದ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಾರ ಪುಸ್ತಕಮಾಲೆಗಳ ಪ್ರಕಟನೆ ಒಂದೆಂದು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಹೇಳಬಹುದು. ಉಚ್ಚಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸೌಲಭ್ಯ ಸೌಕರ್ಯಗಳಿಲ್ಲದ ಜನರಿಗೆ ಜ್ಞಾನಸಂಪತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರಕಲೂ, ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಾನಿಲಯಕ್ಕೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನತೆಗೂ ಸಂಬಂಧ ಸಂಪರ್ಕ ಗಳು ಬೆಳೆಯಲೂ ಈ ಮೂಲಕ ಏರ್ಪಡಿಸಿದೆ. ಈಗಾಗಲೆ ಕೆಲವು ಪುಸ್ತಕಗಳು ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಆವೃತ್ತಿ ಅಚ್ಚಾಗಿರು ವುದೂ, ವರ್ಷಂಪ್ರತಿ ಅರವತ್ತು ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಮಿಕ್ಕಿ ಮಾರಾಟ ವಾಗುತ್ತಿರುವುದೂ ಅವುಗಳ ಜನಾನುರಾಗಕ್ಕೂ ಆವಶ್ಯಕತೆಗೂ ಸಾಕ್ಷಿ. ಈ ಮಾಲೆಯ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿಯೆ ಕರ್ಣಾಟಕದ ಒಂದೆರಡು ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಕಿರುಹೊತ್ತಗೆಗಳ ಪ್ರಕಟಣಕಾರ್ಯವನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದರೆ, ನಮ್ಮ ಪ್ರಚಾರೋಪನ್ಯಾಸ ಮಾಲೆ ಎಷ್ಟು ಗೌರವ ಭಾಜನವಾಗಿದೆ, ಹೇಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ ವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ವಿದಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಮಾಲೆ ಅವಿಚ್ಛಿನ್ನವಾಗಿ ಜನತೆಯ ಆಶೋತ್ತರಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಬಿಂಬರೂಪವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆಂದೂ, ಕನ್ನಡನಾಡಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಯೂ ಈ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿಡುತ್ತ ದೆಂದೂ, ಇದರಿಂದ ನಾಡಿನ ಭಾಗ್ಯೋದಯವಾಗುತ್ತದೆಂದೂ, ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಮೈಸೂರು
೫–೪–೧೯೫೬

ವಿ. ಎಲ್. ಡಿಸೋಜ
ವೈಸ್-ಛಾನ್ಸೆಲರ್.

ಪೀಠಿಕೆ

ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಪ್ರಚಾರ ಪುಸ್ತಕಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಇದುವರೆಗೂ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗಿವೆಯಷ್ಟೆ. ಆಯುರ್ವೇದದ ತತ್ವಗಳನ್ನನುಸರಿಸಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ ಪುಸ್ತಕವೆಂದರೆ ಇದೇ ಮೊದಲನೆಯದೆನ್ನಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಆಯುರ್ವೇದಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಕೊಟ್ಟಿರುವುದು ಸ್ತೋತ್ರಾರ್ಹವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲೇ ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿರುವ ಆರೋಗ್ಯನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉದ್ಧರಿಸಿ ಜನರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಇತ್ತ ಸೆಳೆಯಬೇಕೆಂಬ ಉದ್ದೇಶ್ಯದಿಂದ ಈ ಚಿಕ್ಕ ಹೊತ್ತಗೆಯನ್ನು ರಚಿಸಿರುತ್ತೇನೆ.

ಇವೇ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ರಾಮನಗರ, ಕೊರಟಗೆರೆ ಮತ್ತು ಕೊಪ್ಪಗಳಲ್ಲಿ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತವೆಂದು ತೋರಿಬಂದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿರುತ್ತೇನೆ. ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯಜೀವನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಈ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಜನರು ಆದರದಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ನನ್ನ ಉದ್ದೇಶ್ಯವು ಸಾರ್ಥಕವಾಗುವುದೆಂದು ತಿಳಿದಿರುತ್ತೇನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟ ಆ|| ವಿ|| ಶ್ರೀ|| ಎನ್. ಎಲ್. ಭಟ್ಟಾಚಾರ್ಯರಿಗೂ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆಯಲು ಉತ್ತೇಜನವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಸಹಾಯಮಾಡಿದ ಪ್ರಚಾರಶಾಖೆಯ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳಾದ ಶ್ರೀಮಾನ್ ಡಿ. ಜವರೇಗೌಡರಿಗೂ, ಇತರ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೂ ಚಿರಋಣಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ.

ಮೈಸೂರು,
ದುರ್ಮುಖಿ ಸಂ|| ವೈಶಾಖ ಶುದ್ಧ ೫ — ಎಂ. ಮಹಾದೇವಶಾಸ್ತ್ರೀ
(೧೫-೫-೧೯೫೬)

ವಿಷಯಸೂಚಿಕೆ

॥ ಶ್ರೀ ಧನ್ವಂತರಯೇ ನಮಃ ॥

ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧನೆ

೧. ಆರೋಗ್ಯದ ನೆಲೆ

ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವರಾಶಿಗಳೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸುಖಗಳನ್ನು ಬಯಸುವುವು. ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಮನುಷ್ಯನು ಉತ್ತಮನೆನಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ ಇವನಲ್ಲಿ ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಅತಿಶಯವಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ಸ್ಫುಟವಾಗಿವೆ. ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಗೋಚರವಾಗುವ ವಿಷಯ(Perceptions)ಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅವುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರವಾಗಿ ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವಿವೇಚಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬುದ್ಧಿಯೂ (Intelligence), ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡುವುದಕ್ಕೆ ಸ್ಮೃತಿಯೂ (Memory), ಇವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ವಾಕ್‌ಶಕ್ತಿಯೂ (Speech) ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ತಾನು ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನೂ ತನ್ನ ಸುಖಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಸುಖಕ್ಕೆ ಸಾಧನವಾಗಿರುವ ತನ್ನ ಶರೀರವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೂ ಅಗತ್ಯ.

ಶರೀರವೆಂದರೆ ಶರೀರಿಯು (ಜೀವನು) ವಾಸಿಸುವ ಮನೆಯೆಂದರಿಯಬೇಕು. ಮನೆಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳೆಲ್ಲವೂ ಯುಕ್ತರೀತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಆ ಮನೆಯ ಯಜಮಾನನು ಹೇಗೆ

ಸುಖಸಂತೋಷಗಳಿಂದಿದ್ದುಕೊಂಡು ತನ್ನ ಕೆಲಸಗಳಿಂದ ತೃಪ್ತನಾಗುತ್ತಾನೋ ಹಾಗೆಯೇ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಎಲ್ಲ ಸೌಲಭ್ಯಗಳೂ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಶರೀರಿಗೆ ಸುಖಸಂತೋಷಗಳೂ ತೃಪ್ತಿಯೂ ದೊರೆಯುವುವು. ಇವುಗಳೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಆರೋಗ್ಯವೇ ಕಾರಣ. ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದೇ ದೇಹದ ಧರ್ಮ—ಎಂದರೆ ಶರೀರವು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸ್ಥಾನವಾಗಿರುವುದು.

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಅವಯವಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಗುಣ ಮತ್ತು ಕರ್ಮಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಗುಣಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೂ, ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವುದಕ್ಕೂ ಕಾರಣ ಜೀವ. ಜೀವನಿಗೆ ಅಧಿಷ್ಠಾನ ಮನಸ್ಸು. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು (sensory organs)—ಶಬ್ದವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಶ್ರೋತ್ರ (ಕಿವಿ), ಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕೆ ತ್ವಗಿಂದ್ರಿಯ, ರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಚಕ್ಷುರಿಂದ್ರಿಯ, ರಸವನ್ನು ಬೋಧಿಸಲು ರಸನೇಂದ್ರಿಯ (ನಾಲಗೆ) ಮತ್ತು ವಾಸನೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಘ್ರಾಣೇಂದ್ರಿಯ (ಮೂಗು); ಇವುಗಳಿಗೆ ಪಂಚಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳೆಂದು ಹೆಸರು. ಶಬ್ದ, ಸ್ಪರ್ಶ, ರೂಪ, ರಸ ಮತ್ತು ಗಂಧಗಳೆಂಬುದು ಆಯಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಯಥಾಕ್ರಮದ ವಿಷಯಗಳು. ಒಂದು ಇಂದ್ರಿಯವು ಬೇರೆಯೊಂದು ಇಂದ್ರಿಯದ ವಿಷಯವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ಸಹ ಐದು (motor organs)—ಮಾತನಾಡುವುದಕ್ಕೆ ವಾಗಿಂದ್ರಿಯ, ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ ಕೊಡುವುದಕ್ಕೂ ಹಸ್ತ, ವಿಷಯಸುಖಕ್ಕೆ ಉಪಸ್ಥ (genitals), ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗಳಿಗೆ ಅಪಾನ

(ಪಾಯು ಮತ್ತು ಬಸ್ತಿಮಾರ್ಗ) ಮತ್ತು ಓಡಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಕಾಲುಗಳು ಇವೆ.

ಅವಯುವಗಳೆಲ್ಲವೂ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯುಗಳ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ (ಹನ್ನೊಂದನೆಯ ಇಂದ್ರಿಯ) ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇವು ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕೆಲಸಮಾಡಲು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಮಲಿನಾಂಶವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಜೀವನದ ನಿತ್ಯವ್ಯಾಪಾರ. ಈ ಅವಯುವಗಳು ರಸ, ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮೇದಸ್ಸು (fat), ಅಸ್ಥಿ, ಮಜ್ಜಾ (marrow) ಮತ್ತು ಶುಕ್ರ (ಶರೀರದ ಸಾರ ಭಾಗ) ಎಂಬ ಏಳು ಧಾತುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿವೆ. ಧಾತುಗಳನ್ನು ಪೋಷಣೆ ಮಾಡುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಶರೀರ ವೃದ್ಧಿಯೂ, ಪೋಷಕಗಳ ಅಭಾವದಿಂದ ಶರೀರ ಕ್ಷೀಣತೆಯೂ ಉಂಟಾಗುವುದು. ತಿಂದ ಆಹಾರವು ರಸವಾಗಲು ಅದು ಪಾಕವಾಗಬೇಕು. ಈ ಪಾಕ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಗೆ ಜಠರಾಗ್ನಿ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇದರಿಂದ ಪಚನವಾದ ಆಹಾರದ ಸಾರ ಭಾಗವು ರಸವಾಗಿಯೂ (chyle), ನಿಸ್ಸಾರ (ಕಿಟ್ಟ) ಭಾಗವು ಮಲವಾಗಿಯೂ (faeces), ಪರಿಣಮಿಸುವುದು. ರಸವು ಪುನಃ ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಅಗ್ನಿವಿಶೇಷದಿಂದ ಮುಂದಿನ ಧಾತುಗಳಾಗುವುದು. ರಸವೇ ಮುಂತಾದ ಧಾತುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅಗ್ನಿ ವಿಶೇಷಗಳಿಗೆ (enzymes) ಧಾತ್ವಗ್ನಿಗಳೆಂದು ಹೆಸರು.

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡಲು ನೆರವಾಗಿರುವ ದ್ರವ್ಯಕ್ಕೆ ವಾತವೆಂತಲೂ, ಪಾಕ ಮಾಡಲು ನೆರವಾಗಿ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ದ್ರವ್ಯಕ್ಕೆ ಪಿತ್ತವೆಂತಲೂ ಈ ಎರಡು ದ್ರವ್ಯಗಳ

ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಿ ಶರೀರಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಂಟುಮಾಡುವ ಮೂರನೆಯ ದ್ರವ್ಯಕ್ಕೆ ಕಫ ಅಥವಾ ಶ್ಲೇಷ್ಮವೆಂತಲೂ ಹೆಸರು. ಈ ಮೂರು ದ್ರವ್ಯಗಳು ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದುವು ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗಳಲ್ಲೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವುವು. ಇವಕ್ಕೆ **ತ್ರಿದೋಷ**ಗಳೆಂದು ಹೆಸರು. ಇವು ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಶರೀರದ ಕಾರ್ಯಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸುಗಮವಾಗಿ ನಡೆಯುವುವು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಶರೀರದ ಸ್ಥಿತಿಯು ಕೆಡುವುದು.

ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಮೂರು ದೋಷಗಳೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸಮಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಸರಿಯಾಗಿಯೂ ಧಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಸೇರುತ್ತಲೂ (Anabolism) ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮಲಿನಾಂಶಗಳು ಹೊರಬೀಳುತ್ತಲೂ (katabolism) ಎಂದರೆ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಮಲಮೂತ್ರ ಮುಂತಾದ ಕಿಟ್ಟ ಭಾಗಗಳು ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತಲೂ, ಇಂದ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿಯೂ, ಜೀವನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಸನ್ನನಾಗಿಯೂ ಇರುವುದೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಹೀಗಿರುವವನಿಗೆ **ಸ್ವಸ್ಥನೆಂದು** ಹೆಸರು.

ಶರೀರವನ್ನು ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿರುವಂತೆ ಏತಕ್ಕೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ತೋರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರವೇನೆಂದರೆ—ಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಸುಖಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ಶರೀರವು ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ (materialistic) ವಿಷಯಗಳಾದ ಇವನ್ನು ಈ ಶರೀರವನ್ನು ಧರಿಸಿರುವ ಜೀವನು (ಕರ್ಮಪುರುಷನು) ಅನುಭವಿಸುವನು.

ಇವುಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಲು ಇಚ್ಛೆ, ದ್ವೇಷ, ಪ್ರಯತ್ನ, ವಿಚಾರಣೆ ಮುಂತಾದ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು ಆವಶ್ಯಕ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕ ಜ್ಞಾನ(ಮೋಕ್ಷ—deliverance) ವನ್ನು ಪಡೆಯಲೂ ಸಹ ಶರೀರವೇ ಸಾಧನ. ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ಥಿತಿ ಯಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ವಾಹನವು ನಮ್ಮನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವಂತೆಯೇ ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿ ರುವ ದೇಹವೂ ಸಹ ನಮ್ಮ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಡಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಿರುವುದು. ಯೋಗ್ಯನಾದ ಚಾಲಕನು ಯಾವ ಅಪಾಯವೂ ಇಲ್ಲದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮುಟ್ಟಿಸುವನೋ ಹಾಗೆಯೇ ಸರಿಯಾದ ಬುದ್ಧಿಯು (ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಶ್ಚಿತ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ಬುದ್ಧಿಯೆಂದು ಹೆಸರು) ಐಹಿಕವಾದ ಸುಖಸಂಪತ್ತುಗಳನ್ನೂ, ಆಮುಷ್ಮಿಕವಾದ ಮೋಕ್ಷ ವನ್ನೂ ದೊರಕಿಸಿಕೊಡುವುದು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಋಷಿಗಳು ಇಹಲೋಕದ ಸುಖ ಸಂಪತ್ತುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಅವಕ್ಕಿಂತಲೂ ಪರಮಶ್ರೇಷ್ಠವೆನಿಸಿದ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ (ಮೋಕ್ಷ)ವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ತಮ್ಮ ಜೀವಿತ ಕಾಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಆರೋಗ್ಯ ವಾಗಿರುವ ದೇಹವು ಆವಶ್ಯಕವೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಾ ರೋಗ್ಯವಾದ ಶರೀರದಿಂದ ಯಾವ ಇಷ್ಟವೂ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ; ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಬೇರೆಯವರಿಗೂ ತೊಂದರೆ ಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಶರೀರವು ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ವಾತಾ,-ಪಿತ್ತ ಮತ್ತು ಕಫಗಳು ಉಚಿತರೀತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕೆಂದು ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದೆ. ಇವು ಶಾರೀರಕ ದೋಷಗಳು. ಶರೀರವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿರುವ ಮತ್ತು

ಸ್ವಾಧೀನದಲ್ಲಿಟ್ಟಿರುವ ಮನಸ್ಸು ಸತ್ವ, ರಜಸ್ಸು ಮತ್ತು ತಮಸ್ಸು ಗಳೆಂಬ ಮೂರು ಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು. ಸತ್ವಗುಣವು ನಿರ್ಮಲವಾದುದು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಮಯವಾದುದು. ರಜೋಗುಣವು ಇಚ್ಛಾ, ದ್ವೇಷ, ಭಯ, ದುಃಖ ಮುಂತಾದ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ತಮೋಗುಣವು ಜಡತ್ವ, ಉದಾಸೀನ, ಅಜ್ಞಾನ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ರಜಸ್ಸು ಮತ್ತು ತಮಸ್ಸುಗಳನ್ನು **ಮನೋದೋಷ**ಗಳೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿನ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಈ ಎರಡು ದೋಷಗಳು ಕಾರಣವಾದುವು. ಶಾರೀರಕ ದೋಷಗಳ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಿಂದ ಶಾರೀರಕ ರೋಗಗಳು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಮಾನಸಿಕ ದೋಷಗಳು ಕೆಡುವುವು. ಹೀಗೆಯೇ ಮಾನಸಿಕ ದೋಷ ವೈಷಮ್ಯದಿಂದ ಮನೋರೋಗಗಳುಂಟಾಗಿ ಅನಂತರ ಶಾರೀರಕ ದೋಷಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸವುಂಟಾಗುವುದು. ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿರಲು ಶಾರೀರಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ದೋಷಗಳ ಸಾಮ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು.

೨. ಆಯುರ್ವೇದ

ಆಯುರ್ವೇದವೆಂಬುದು ಮನುಷ್ಯ, ಆನೆ, ಕುದುರೆ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹಾಗು ಸಸ್ಯಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ತಿಳಿಸುವ ಶಾಸ್ತ್ರ. ಇದು ಅಥರ್ವವೇದದಿಂದ ಬಂದ ಉಪವೇದ. ವೇದಗಳ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಬಹು ಉನ್ನತಮಟ್ಟದಲ್ಲಿತ್ತು. ಸಂಹಿತೆಗಳ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಆಚಾರ್ಯರುಗಳು (ಶಾಸ್ತ್ರವೇತ್ತರು) ಬೇರೆ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದರು. ವೈದಿಕಸಂಪ್ರದಾಯದ ಬೋಧೆಗಳು,

ಅವುಗಳ ಅನುಸರಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕ ಜೀವನವೂ ಜನ ಜನಿತವಾಗಿದ್ದವು. ಬೌದ್ಧರಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದವು ಹೊರ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಪ್ರಸಾರವಾಯಿತು. ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಧರ್ಮಾರ್ಥ ಔಷಧಾಲಯಗಳು ಸ್ಥಾಪಿತವಾದುವು. ಮತಪ್ರಚಾರಕರು ದೇಶ ಮತ್ತು ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಜನರ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಗ್ರಂಥಗಳ ಪ್ರತಿ ಸಂಸ್ಕರಣಗಳು ನಡೆದುವು. ರಸಶಾಸ್ತ್ರ, ಪಾದರಸಸಿದ್ಧಿ, ಲೋಹ ಮತ್ತು ಇತರ ಖನಿಜಗಳಿಂದ ಔಷಧಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು ಮುಂತಾದುವು ಪ್ರಬಲವಾದುವು. ರಾಜಮಾನ್ಯತೆಯು (State recognition) ದೊರಕಿತ್ತು. ರಾಜನ ಅನುಮತಿ ಪಡೆದವನು ಮಾತ್ರವೇ (Registered Medical Practitioner) ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲು ಯೋಗ್ಯನೆನಿಸಿದ್ದನು.

ಕಾಲಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವೈದ್ಯದ ಪ್ರಭಾವ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಆಯುರ್ವೇದದ ಅನೇಕ ಭಾಗಗಳು ಹಿಂದೆ ಬೀಳುತ್ತಾ ಬಂದವು. ಕೊನೆಗೆ ಆಯುರ್ವೇದವೆಂದರೆ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅನ್ವಯಿಸುವಷ್ಟು ಅದರಲ್ಲೂ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಭಾಗಮಾತ್ರವೆಂದು ಜನರಲ್ಲಿ ಭಾವನೆಯುಂಟಾಯಿತು. ಇದರ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಭಾಗಗಳು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಅವಕಾಶವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಈಗಲೂ ಅನೇಕರು ಕೇವಲ ಸಪ್ಪೆಯೌಷಧಿ, ಲೇಹ ಅಥವಾ ಭಸ್ಮಗಳ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದವೆಂಬುದಾಗಿಯೂ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಇದರ ಭಾಗವಲ್ಲವೆಂದೂ ತಿಳಿದಿರುತ್ತಾರೆ.

ಆಯುರ್ವೇದವೆಂದರೆ ಆಯುಷ್ಯದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನ. ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ, ಮನುಷ್ಯನು ಹುಟ್ಟಿದ ಕ್ಷಣದಿಂದ ಮೊದಲುಗೊಂಡು ಮೃತನಾಗುವವರೆಗೂ ಇರುವ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಆಯುಷ್ಯ

ವೆಂದು ತಿಳಿಯಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಆದರೆ ಪರಮಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕಾದರೆ—ಇಂದ್ರಿಯಗಳೇ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುವ ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮ (ಕರ್ಮಪುರುಷ) ಇವುಗಳ ಸಂಯೋಗಕ್ಕೆ ಆಯುಸ್ಸು ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಆತ್ಮನ ಸಂಬಂಧ ಬಿಟ್ಟುಹೋದ ಕೂಡಲೇ ಆಯುಸ್ಸು ಮುಗಿಯಿತೆಂದರ್ಥ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಯುಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲವಿರುವುದಕ್ಕೂ ಶರೀರವು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವುದಕ್ಕೂ ತಕ್ಕ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಬೋಧಿಸುವ ಎಂದರೆ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅಹಿತವಾದುವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ, ಹಿತವಾದುವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಅವನನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ ವಿದ್ಯೆಗೆ **ಆಯುರ್ವೇದ**ವೆಂದು ಹೆಸರು. ಇದು ಮೊದಲು ರೋಗಬಾರದಂತೆಯೇ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ರೀತಿಗಳನ್ನೂ ಅನಂತರ ರೋಗ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳನ್ನೂ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುವ ಆಯುರ್ವೇದವು ಕಾಯಚಿಕಿತ್ಸಾ (General Medicine), ಕೌಮಾರತಂತ್ರ (Paediatrics), ಗ್ರಹಚಿಕಿತ್ಸಾ (Psychiatry), ಶಾಲಾಕ್ಯ (Treatment for the diseases of ear, nose, throat and head), ಶಲ್ಯತಂತ್ರ (Surgery), ವಿಷಚಿಕಿತ್ಸಾ (Toxicology), ರಸಾಯನ (Rejuvenation) ಮತ್ತು ವಾಜೀಕರಣ (Treatment for impotency and sterility) ಎಂಬುದಾಗಿ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲೂ ಮೊದಲು ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನೂ ಅನಂತರ ರೋಗದ ಸ್ವರೂಪ ಮುಂತಾದುವನ್ನೂ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಳನ್ನೂ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

೩. ಆಯುರ್ವೇದದ ಬಳಕೆ

(UTILITY OF AYURVEDA)

ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವೀಕರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ವೈದ್ಯರು ಅಷ್ಟಾಂಗಗಳನ್ನೂ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನಮಾಡಿ ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇತರರು ನಿತ್ಯ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ನಡೆವಳಿಕೆ ಎಂದರೆ ದಿನಚರ್ಯೆ ಮತ್ತು ಋತುಚರ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಹಾರ, ನೀರು, ಗಾಳಿ, ಮನೆ, ಉಡುಪು ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಆಯಾ ಋತುಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ (Personal Hygiene) ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ (Public Health) ಇವುಗಳನ್ನು ಅರಿತಿದ್ದರು. ನಿತ್ಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಆಚಾರ ಮತ್ತು ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದರು. ಇವನ್ನು ಅನುಸರಿಸದಿದ್ದವರನ್ನು ನಿಯಮಬಾಹಿರರೆಂದು ದೂರಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದರಿಂದ ರೋಗ ಸಾಂಕರ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಅವಕಾಶ ದೊರೆಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಋತುನಿಯಮಗಳನ್ನು ಹಬ್ಬ, ಉತ್ಸವ ಮುಂತಾದ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕಾರ್ತಿಕ ಮಾಸದಲ್ಲಿ ಎಂದರೆ ದೀಪಾವಳಿಯಿಂದ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಕಾಲ ಕತ್ತಲಾಗುತ್ತಲೇ ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಲೂ ದೀಪಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರು. ನರಕಚತುರ್ದಶಿಯ ದಿನ ಗಂಧಕ ಮಿಶ್ರವಾದ ಬಾಣ ಬಿರುಸುಗಳನ್ನು ಸುಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಈಗಲೂ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇವು

ಅಲಂಕಾರ ಮತ್ತು ವಿನೋದಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು ಒಂದು ವಿಷಯ. ದೇವರಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯಾಗಲೆಂದು ಅರ್ಪಣೆಮಾಡುವುದು ಮತ್ತೊಂದು. ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಇನ್ನೊಂದು ಉಪಯೋಗ ಕಂಡುಬರುವುದು. ವರ್ಷಾಕಾಲದ ಮಳೆ, ಭೂಮಿಯಿಂದೆದ್ದಿರುವ ಶಾಖ ಮತ್ತು ಚಳಿಗಳು ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿರುವುವು. ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಗಾಳಿಗಳಿಲ್ಲದ ಗುಡಿಗೋಪುರಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳು, ಬಾವಲಿ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಆಶ್ರಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವುವು. ಇವುಗಳಿಂದ ಗಾಳಿ, ಕೆರೆ, ಕೊಳ ಮುಂತಾದುವುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಮತ್ತು ಭೂಪ್ರದೇಶಗಳು ಮಲಿನವಾಗುವುವು. ಹೇಮಂತ ಮತ್ತು ಶಿಶಿರಗಳಲ್ಲಿ ಚಳಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಆ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳು ವೃದ್ಧಿಹೊಂದಿ ರೋಗಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುವು. ಬಾಣಬಿರುಸುಗಳಿಂದ ಹೊರಟ ಗಂಧಕದ ಹೊಗೆಯು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಾಣುಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಸಂಜೆ ದೀಪಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಪೊಟರೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಾವಲಿ ಮುಂತಾದುವು ಸೇರಲವಕಾಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸಮಾಧಾನವು ಈಗಿನ ನಾಗರಿಕತೆಗೆ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದರೂ ಬಾವಲಿಗಳು ವಾಸಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಹಳೇ ಗುಡಿಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿದವರಿಗೆ ಇದರ ಅರ್ಥವುಂಟಾಗುವುದು.

ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವು ಈಗಿನ ವಿಜ್ಞಾನ ಶಾಸ್ತ್ರಾಧಾರದ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆದಿರುವಂತೆಯೇ ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಭಾರತೀಯ ವಿಜ್ಞಾನವೆನಿಸಿರುವ ವಿವಿಧ ದರ್ಶನಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದೆ. ನ್ಯಾಯ, ವೈಶೇಷಿಕ, ಸಾಂಖ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗದರ್ಶನಗಳ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳು ಇದಕ್ಕೆ

ಉಪಯೋಗವಾಗಿವೆ. ಆಯುರ್ವೇದದ ಅನೇಕ ಭಾಗಗಳು ಭಾರತೀಯ ಇತರ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಈ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಓದಿದವರಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದ ವಿಷಯಗಳ ಪರಿಚಯವು ಆವಶ್ಯಕವಾಗಿತ್ತು.

೪. ಪರಿಣಾಮುವಾದ ಪರಿಚಯ

(DOCTRINE OF EVOLUTION)

ಸಾಂಖ್ಯಮತದಂತೆ ಈ ಜಗತ್ತೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣದಲ್ಲೂ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಿರುವುದು. ಪೃಥ್ವೀ, ಅಪ್, ತೇಜಸ್ಸು, ವಾಯು, ಮತ್ತು ಆಕಾಶಗಳೆಂಬ ಪಂಚಮಹಾಭೂತಗಳು ಪ್ರಕೃತಿಯ ವಿಕಾರಗಳು. ಇವು ಸತ್ವ, ರಜ ಮತ್ತು ತಮೋ ಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವುವು. ಗುಣಭೇದಗಳಿಂದ ಪ್ರಕೃತಿ ವಿಕಾರಗಳು (ಪಾಂಚಭೌತಿಕ ವಸ್ತುಗಳು) ವಿವಿಧ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಮಾವಿನ ಬೀಜವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸಿದರೆ ಅದು ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಕೆಲವು ದಿನಗಳನಂತರ ಮೊಳಕೆಯಾಗಿಯೂ, ಅನಂತರ ಮೃದುವಾದ ಕಾಂಡವುಳ್ಳ ಸಸಿಯಾಗಿಯೂ, ಮುಂದೆ ಮುಂದೆ ಶಾಖೋಪಶಾಖೆಗಳಿಂದಲೂ, ಎಲೆ, ಹೂ ಮತ್ತು ಕಾಯಿಗಳಿಂದಲೂ ಕೂಡಿರುವ ದೊಡ್ಡ ಮರವಾಗುವುದು. ಬೀಜವೇ ಮರವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಮಾವಿನ ಹೂವಿನಿಂದ ಸಣ್ಣಹೀಚು, ಅದು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಕಾಯಿ, ಅನಂತರ ಹಣ್ಣು ಆಗುವುದು. ಹೀಚು ಒಗರಾಗಿಯೂ, ಕಾಯಿ ಹುಳಿಯಾಗಿಯೂ, ಸಿಪ್ಪೆಯು ಕಹಿಯಾಗಿಯೂ,

ಹಣ್ಣು ಸಿಹಿಯಾಗಿಯೂ ಆಗುವುದು. ಹೀಚಿನಲ್ಲಿರುವ ಮೃದು ವಾದ ಬೀಜವು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ವೋಟೆಯಾಗುವುದು. ಹಸು ರಾಗಿದ್ದ ಸಿಪ್ಪೆಯು ಕೆಂಪು ಹೊಂಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದು. ಹಣ್ಣು ಒಳ್ಳೆಯ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದು. ಇಷ್ಟು ಬದ ಲಾವಣೆಗಳು ಪ್ರಕೃತಿಯ ವ್ಯಾಪಾರದಿಂದಾಗುವುವು. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟರೆ ಅದು ಕಳಿತು ಕೊಳೆಯುವುದು. ಎಂದರೆ ಬೀಜಾವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಫಲಾವಸ್ಥೆಯವರೆಗೂ ವೃದ್ಧಿ ಯೆಂದೂ ಅನಂತರ ಕ್ಷೀಣವೆಂದೂ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆಯೇ ಪಂಚಭೂತಾತ್ಮಕವಾದ ಎಲ್ಲಾ ದ್ರವ್ಯಗಳಲ್ಲೂ ವಿವಿಧ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದಾದ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹವೂ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣದಲ್ಲೂ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಬಾಲ್ಯ, ಮಧ್ಯ ಮತ್ತು ವಾರ್ಧಕ್ಯಗಳೆಂಬ ಅವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೂ, ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಲ ಮತ್ತು ಪುಷ್ಟಿಗಳ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯೂ, ವಾರ್ಧಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಧಾತು, ಇಂದ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಬಲಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಅವನತಿ, ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು ಮುಂತಾದ ಉಪದ್ರವಗಳೂ ಉಂಟಾಗುವುವು.

ಹದಿನಾರು ವರ್ಷಗಳೊಳಗಿರುವವರಿಗೆ ಬಾಲಕರೆಂದೂ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಎಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳೊಳಗಿರುವವರಿಗೆ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿ ನವರೆಂದೂ, ಎಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಿಗೆ ವೃದ್ಧ ರೆಂದೂ ಹೇಳುವುದು ರೂಢಿಯಾಗಿದೆ. ಬಾಲಕರಲ್ಲಿ ಹಾಲನ್ನೇ ಕುಡಿಯುವ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಕ್ಷೀರಪರೆಂದೂ (ಸುಮಾರು ಒಂದು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳು), ಹಾಲನ್ನೂ ಅನ್ನವನ್ನೂ ಸೇವಿಸುವವರಿಗೆ ಕ್ಷೀರಾನ್ನಾದರೆಂದೂ (ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು

ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳು) ಅನ್ನವನ್ನೇ ಸೇವಿಸುವವರಿಗೆ ಅನ್ನಾದ ರಿಂದೂ ಮೂರು ಭೇದಗಳುಂಟು. ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇಪ್ಪತ್ತನೆಯ ವರ್ಷದವರೆಗೆ ವೃದ್ಧಿಯೂ (ಬೆಳೆವಣಿಗೆ), ಮೂವತ್ತನೆಯ ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಯೌವನವೂ, ನಲವತ್ತನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಧಾತು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಬಲ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯಪರಿಪೂರ್ಣತೆಗಳೂ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಮುಂದೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹ್ರಾಸವೂ (ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಿಕೆ) ಆಗುವುವು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮಾಧ್ಯಮ ದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಭೇದಗಳು. ಎಪ್ಪತ್ತನೆಯ ವರ್ಷದನಂತರ ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ದೇಹದ ಬಲ ಮುಂತಾದುವು ಕ್ಷೀಣವಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ನೆನೆದ ಹಳೆಯ ಮನೆಯಂತೆ ಶರೀರವು ನಾಶವನ್ನು ಹೊಂದುವುದು. ದೋಷಗಳೂ ಸಹ ಹಗಲು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿಗಳ ಮೂರು ವೇಳೆಗಳಲ್ಲೂ ಬಾಲ್ಯಾದಿ ಅವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲೂ, ಆಹಾರ ಪರಿಣಾಮದಲ್ಲೂ ವೃದ್ಧಿಕ್ಷಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವುವು. ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ರೋಗ ಬರುವುದು.

೫. ವ್ಯಕ್ತಿಕ್ಷೇಮ

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನೂ ರೋಗವಿಲ್ಲದೆ ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿರು ವುದಕ್ಕೂ, ಬಲಿಷ್ಠನಾಗಿ ತನ್ನ ಸುಖಸಂಪತ್ತುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯು ವುದಕ್ಕೂ ತನ್ನ ಮನೆಮಂದಿಗೂ, ನೆರೆಹೊರೆಯವರಿಗೂ ಮತ್ತು ಸಮಾಜಕ್ಕೂ ಉಪಯೋಗವಾಗಿರಲು ತಕ್ಕಂತೆ ತನ್ನ ವೃತ್ತಿ ಯನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಶರೀರವು ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಡುವುದು. ತನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ಆಹಾರವನ್ನು

ಒದಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಪಾಂಚಭೌತಿಕವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸಮಾನಭೂತಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯುಂಟಾಗಿ ಶರೀರವು ಬೆಳೆಯುವುದು. ಶಾರೀರಕವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ವಿಪರೀತ ಗುಣವಿರುವ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಂದ ಶರೀರವು ಕ್ಷಯವಾಗುವುದು. ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿರುವಾಗ ಸಮಾನದ್ರವ್ಯಗಳ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಶರೀರದ ಬೆಳೆವಣಿಗೆ, ಬಲ, ಉತ್ಸಾಹ, ಓಜಸ್ಸುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ತ್ತಿರುವುವು. ಅಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿರುವಾಗ ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಲು ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ **ಚಿಕಿತ್ಸೆ**ಯೆಂದು ಹೆಸರು. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯಲ್ಲಿ ಸಮಾನ ಮತ್ತು ವಿಪರೀತ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸ ಬೇಕಾಗುವುದು. ಅಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿರುವ ದೇಹವನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥ ವಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿರುವುದರ ಜೀವಿತಕಾಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ಸುವುದೇ ಎಲ್ಲಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಧ್ಯೇಯ.

ರೋಗಬಾರದೆ ಇರುವಂತೆ ಶರೀರದ ಅವಯವಗಳನ್ನೂ ಅವುಗಳ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿರಿಸಲು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಪ್ರಯತ್ನಪಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವು ನಡೆವಳಿಕೆಗಳಿರು ವುವು. ಇವನ್ನು ದೈನಂದಿನ ಜೀವನಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇವು (i) ದಿನಚರ್ಯೆ (ii) ಋತು ಚರ್ಯೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನ ಪ್ರಕೃತಿಗನು ಸಾರವಾಗಿ ಆಹಾರ, ನಿದ್ರೆ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆಗಳ ನಿಬಂಧನೆಗಳು ಅತಿಮುಖ್ಯ. ಇವು ಶರೀರವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿರಿಸಲು ಕಂಭ ಗಳಂತಿರುವುವು.

೬. ದಿನಚರ್ಯೆ

ಆರೋಗ್ಯವಂತನು ತನ್ನ ಆಯುಸ್ಸನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳು ವುದಕ್ಕಾಗಿ ದಿನವೂ ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ಘಂಟೆ ಮೊದಲೇ (ಬ್ರಾಹ್ಮಮುಹೂರ್ತ) ಎದ್ದು ನಿರ್ಮಲ ಮನಸ್ಕ ನಾಗಿ ತನ್ನ ಇಷ್ಟದೇವತೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ಶೌಚಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಗಮನ ಕೊಡ ಬೇಕು. ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿರುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಿಸಿ ಇತರರಿಗೆ ಬಾಧೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚೊಕ್ಕಟಪಡಿಸಬೇಕು. ಒಬ್ಬರ ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ವಿಸರ್ಜಿಸಬಾರದು. ಹಾಗೆ ವಿಸರ್ಜಿಸಿದರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯವುಂಟಾಗುವುದು. **“ಮಲೋಪರಿ ಮಲಂ ಕುರ್ವನ್ಸಚೇಲಸ್ನಾನ ಮಾಚರೇತ್ ।”** ಅಂತಹವನು ತಾನುಟ್ಟಿರುವ ಬಟ್ಟೆಯೊಂದಿಗೆ ಸ್ನಾನಮಾಡಿ ಪರಿಶುದ್ಧನಾಗ ಬೇಕೆಂದು ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರದ ನಿಯಮವಿದೆ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜನರು ಬಯಲುಗಳಲ್ಲಿ ಮಲವನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಲಬಾಧೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡನಂತರ ಮಲದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಣ್ಣು ಅಥವಾ ಬೂದಿಗಳನ್ನು ಸುರಿದು ಮುಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದರಿಂದ ವಾಸನೆ, ನೊಣ ಮುಂತಾದುವು ಗಳಿರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಈಗಿನ **“ಫ್ಲಷ್”** ಪದ್ಧತಿಯು ಬಹಳ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿದೆ.

ದಂತಧಾವನ ಅಥವಾ ಹಲ್ಲನ್ನು ಶುದ್ಧಪಡಿಸುವುದು ಮುಂದಿನ ಕೆಲಸ. ಇದಕ್ಕೆ ಎಕ್ಕೆ, ಆಲ, ಕಗ್ಗಲಿ, ಹೊಂಗೆ, ಬೇವು, ಜಾಲಿ ಮೊದಲಾದ ಸಿಹಿ, ಕಹಿ, ಖಾರ ಅಥವಾ

ಒಗರುಳ್ಳ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಆಯಾ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ದೋಷವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಈ ಕಡ್ಡಿಗೆ **ದಂತಪವನ**ವೆಂದು ಹೆಸರು. ಇದು ಗಂಟುಗಳಿಂದಾಗಲೀ, ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದಾಗಲೀ, ಘಾಯಗಳಿಂದಾಗಲೀ ಕೂಡಿರಬಾರದು; ಕವಲೊಡೆದಿರಬಾರದು; ಒಳ್ಳೆಯ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಮರದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರಬೇಕು. ದಂತಪವನವು ನೇರವಾಗಿಯೂ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಗುಷ್ಟದಷ್ಟೂ, ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕಿರುಬೆರಳಷ್ಟೂ ದಪ್ಪವಾಗಿರಬೇಕು. ಆ ಮನುಷ್ಯನ ಕೈಗೇಣಿನಷ್ಟು ಉದ್ದವಾಗಿರಬೇಕು. ಕಹಿರಸಕ್ಕೆ ಬೇವಿನಕಡ್ಡಿಯೂ, ಒಗರಿಗೆ ಕಗ್ಗಲಿಯೂ, ಸಿಹಿರಸಕ್ಕೆ ಹಿಪ್ಪೆಕಡ್ಡಿಯೂ, ಕಟುರಸಕ್ಕೆ ಹೊಂಗೆಯೂ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದು. ಸಣ್ಣಕೊನೆಯನ್ನು ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಮೃದುವಾಗಿ ಅಗಿದು ಕೂರ್ಚದಂತೆ (Brush) ಮಾಡಿ ಅದರಿಂದ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ವಸಡುಗಳಿಗೆ ಬಾಧೆಯಾಗದಂತೆ ಒಂದು ಹಲ್ಲಿನ ನಂತರ ಮತ್ತೊಂದನ್ನು ಶುದ್ಧಿಪಡಿಸಬೇಕು. ಗಂಗುಂಗೆ ಬೀಜ, ಶುಂಠಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಮೆಣಸು, ಜಾಯಿಕಾಯಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಲವಂಗ ಇವುಗಳ ಸಮಭಾಗ ಚೂರ್ಣಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೈಂದವಲವಣ, ಅಚ್ಚೆಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಚಿಟ್ಟಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಇವನ್ನು ಸೇರಿಸಿರುವ ಪಿಷ್ಟವನ್ನು (Paste) ಕೂರ್ಚಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಅಥವಾ ಇವುಗಳಿಂದಲೇ ಮಾಡಿದ ದಂತಶೋಧನ ಚೂರ್ಣವನ್ನಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟವಾಸನೆ, ಅಂಟಿರುವ ಕೊಳೆ ಮತ್ತು ಶ್ಲೇಷ್ಮಗಳು ಹೋಗುವುವು. ಬಾಯಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗು

ವುದು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ರುಚಿಯುಂಟಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಸಂತೋಷದಿಂದಿರುವುದು. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಹೊಸ ದಂತಪವನವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಕೆರೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಆರು ಅಂಗುಲವಿರುವ ಮೃದು ಮತ್ತು ನುಣ್ಣಗಿರುವ ಚಿನ್ನ, ಬೆಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಮರದ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನಾಲಗೆ ಚೊಕ್ಕಟವಾಗುವುದು.

ಅಂಗಳು, ತುಟಿ, ಗಂಟಲು ಮುಂತಾದುವುಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ದಂತವ್ಯಾಧಿ, ಅಜೀರ್ಣ, ಮೂರ್ಛೆ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ, ಮತ್ತು ಕಿವಿ ನೋವುಗಳಿದ್ದರೆ ದಂತಪವನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.

ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸ್ನೇಹ ಗಂಡೂಷಗಳನ್ನು (ತೈಲ ಅಥವಾ ಘೃತಗಳಿರುವ ಔಷಧಗಳು) ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಕೆಟ್ಟವಾಸನೆ, ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ವಸಡು ಊತಗಳು ಹೋಗುವುವು. ಹಲ್ಲುಗಳು ಭದ್ರವಾಗುವುವು.

ಮುಖ ಮತ್ತು ನೇತ್ರಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಹಾಲನ್ನು ಬೆರಸಿದ ಅಥವಾ ಕೇವಲ ಪಂಚವಲ್ಕಲ ಕಷಾಯವನ್ನಾಗಲೀ ನೆಲ್ಲೀಚಟ್ಟು ಕಷಾಯವನ್ನಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನಾಗಲೀ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನೀಲಿಕಾ, ಮುಖಶೋಷ, ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಗುಳ್ಳೆಗಳು, ಬಂಗು, ರಕ್ತಪಿತ್ತದಿಂದಾದ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ನಾಶವಾಗುವುವು.

ಕಣ್ಣು ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುವ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅವಯವ. ಪ್ರತಿ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ನೋಡುವುದು ಮತ್ತು ತನ್ನ ಐಶ್ವರ್ಯಾದಿಗಳ ಭೋಗವನ್ನು

ಅನುಭವಿಸುವುದು ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಚಕ್ಷುರಿಂದ್ರಿಯವೇ ಪ್ರಧಾನ ವಾದುದು. ಕಣ್ಣಿಲ್ಲದವನಿಗೆ ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಕತ್ತಲೆಗಳೆರಡೂ ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸರ್ವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಂದಲೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಕಾಪಾಡಬೇಕು. ನಿತ್ಯವೂ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಶುದ್ಧವಾದ ಸ್ರೋತೋಂಜನ ವನ್ನು (ಸುರ್ಮ) ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣುರಿ, ನವೆ, ಕೊಳೆ, ನೋಟವನ್ನು ನೋಡುವುದರಿಂದಾಗುವ ಬಾಧೆ (Straining) ಇವು ಹೋಗುವುವು; ದೃಷ್ಟಿಶಕ್ತಿಯು ಚೆನ್ನಾಗುವುದು. ಕಣ್ಣುಗಳು ಗಾಳಿ ಬಿಸಿಲುಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಲು ಸಮರ್ಥವಾಗುವುವು. ನೇತ್ರರೋಗಗಳುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಊಟವಾದನಂತರ, ತಲೆಗೆ ಸ್ನಾನಮಾಡಿದನಂತರ, ವಾಂತಿ, ವಾಹನ ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಂದ ಆಯಾಸಗೊಂಡಿರು ವಾಗ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಜಾಗರಣೆಮಾಡಿದನಂತರ ಅಂಜನವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ತಾಂಬೂಲವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ವುಳ್ಳವರು ಬೇಕಾದರೆ ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಅಡಿಕೆ ಪುಡಿಗೆ ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ, ಜಾಯಿಕಾಯಿ, ತಕ್ಕೋಲ ಮತ್ತು ಲವಂಗ ಇವನ್ನು ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಬೆರಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಬಾಯಲ್ಲಿ ದುರ್ಗಂಧ ಹೋಗಿ ಧ್ವನಿ ಮತ್ತು ರುಚಿಗಳು ಶುದ್ಧ ವಾಗುವುವು. ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೀರೂರುವುದು ನಿಲ್ಲು ವುದು; ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬಲವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿ ಎದ್ದನಂತರ, ಊಟಮಾಡಿದನಂತರ, ಸ್ನಾನಮಾಡಿದ ನಂತರ ಮತ್ತು ವಾಂತಿಯಾದನಂತರ ತಾಂಬೂಲ ಸೇವನೆಯು ಹಿತವಾದುದು.

ರಕ್ತಪಿತ್ತ, ಕ್ಷತಕ್ಷೀಣ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಮೂರ್ಛೆಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದವರು, ರೂಕ್ಷರು (ಜಿಡ್ಡು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದಿರುವವರು), ಕಣ್ಣುನೋವಿನವರು ಮತ್ತು ಶೋಷ ವಿರುವವರು ತಾಂಬೂಲವನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು.

ಅಭ್ಯಂಗ ಸ್ನಾನವು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು; ಆಯುಷ್ಯ ವಾದುದು. ಇದರಿಂದ ಮುಪ್ಪು ದೂರವಾಗುವುದು. ಆಯಾಸ, ಶಿರೋರೋಗ ಮತ್ತು ವಾತರೋಗಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗು ವುವು. ದೃಷ್ಟಿಪಾಟವವುಂಟಾಗುವುದು. ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಕೂದಲುಗಳು ಮೃದುವಾಗಿ ಸ್ವಭಾವವರ್ಣಯುಕ್ತವಾಗು ವುವು. ನಿದ್ರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುವುದು. ಮೈಗೆ ತೈಲ೧ವನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನೆತ್ತಿ, ಕಿವಿ ಮತ್ತು ಪಾದಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಾಕಬೇಕು. ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮರ್ದನಮಾಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಸ್ನಾನಮಾಡ ಬೇಕು. ಕಫರೋಗ ಪೀಡಿತರು, ವಮನ ಅಥವಾ ವಿರೇಚನ ವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುವವರು, ಅಜೀರ್ಣಿಗಳು ಅಭ್ಯಂಜನ ವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಮೈ ಹಗುರವಾಗುವುದು; ಕರ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಂಟಾಗುವುದು; ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚುವುದು; ಮೇದಸ್ಸು

೧. ಚಕ್ರತೈಲ:— ಅತಿಮಧುರ, ಬಿಳಿ ನೆಲಗುಂಬಳ, ತುಪ್ಪ ದೇವದಾರು, ನೆಲಗುಳ್ಳ, ಹೆಗ್ಗುಳ್ಳ, ಒಂದೆಲೆ ಹೊನ್ನೆ, ಮೂರೆಲೆ ಹೊನ್ನೆ ಮತ್ತು ನೆಗ್ಗಿಲು ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗ ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಶೋಧಿಸಿ ಅದರ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಧ್ಯಪಾಕದಲ್ಲಿಳಿಸಿ ಶೋಧಿಸಬೇಕು.

ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ; ಅವಯವಗಳು ತಮ್ಮ ಆಕಾರಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದುವುವಲ್ಲದೆ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ವಿಭಕ್ತ (muscle cut)ವಾಗುವುವು. ಶೀತ ಮತ್ತು ವಸಂತಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು.

ವಾತ ಪಿತ್ತರೋಗಿಗಳು, ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಮುದುಕರು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು.

ಅತಿವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಕ್ಷಯ, ಉಬ್ಬಸ, ರಕ್ತಪಿತ್ತ, ಸಂಕಟ, ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಜ್ವರಗಳುಂಟಾಗುವುವು. ಬಹಳ ಆಯಾಸವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಅತಿಯಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆ ಕೆಡುವುದು (ಜಾಗರಣೆ), ಮಾರ್ಗಾಯಾಸ, ಅತಿ ಸ್ತ್ರೀಸಂಗ, ಅತ್ಯಂತ ಹಾಸ್ಯ, ಬಹುಕಾಲ ಭಾಷಣ ಮುಂತಾದ ಸಾಹಸಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.

ಉದ್ವರ್ತನದಿಂದ (ಮೈಯನ್ನು ಔಷಧಿ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಂದ ತಿಕ್ಕುವುದು) ಕಫ ಮತ್ತು ಮೇದಸ್ಸುಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುವು ; ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಬಲ ಬರುವುದು ; ಚರ್ಮವು ಮೃದುವಾಗುವುದು. ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನವು ಚೆನ್ನಾಗಿರುವುದು.

ತನ್ನ ಪ್ರಕೃತಿ, ಅಭ್ಯಾಸ, ಋತು, ದೇಶ ಮತ್ತು ದೋಷಗಳನ್ನನುಸರಿಸಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತೈಲ ಅಥವಾ ಘೃತಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಅಭ್ಯಂಗಕ್ಕಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಸ್ನಾನಕ್ಕಾಗಲೀ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಿದ್ಧ ತೈಲ ಅಥವಾ ಘೃತವನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಶಿರಃಸ್ನಾನಮಾಡುವುದು ಒಂದು ರೀತಿ: ಕೇವಲವಾಗಿ ಶಿರಸ್ಸಿಗೆ ಅಥವಾ ಕಂಠದಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಸ್ನಾನಮಾಡುವುದು ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿ.

ಸ್ನಾನಮಾಡುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮವು ಶುದ್ಧವಾಗುವುದು.

ಆಯಾಸ, ಬೆವರು, ಧೂಳು, ಮೈನವೆ, ನೋವು, ತೂಗಡಿಕೆ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಉರಿ ಮತ್ತು ಪಾಪಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗುವುವು; ಮನಸ್ಸು ನಿರ್ಮಲವಾಗುವುದು ; ಹಸಿವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುವುದು; ಎಲ್ಲಾ ಧಾತುಗಳೂ ಪುಷ್ಟವಾಗುವುವು. ಬಿಸಿನೀರಿಂದ ಕಂಠ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಬೆವರು ಮುಂತಾದುವು ಹೋಗಿ ಧಾತುಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುವುವು. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ ನೀರು ಶಿರಃ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ; ತಲೆ ಕೂದಲುದುರುವುದು ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿ ಪಾಟವವು ದುರ್ಬಲವಾಗುವುದು. ತಲೆಗೆ ತಣ್ಣೀರಿಂದ ಸ್ನಾನಮಾಡುವುದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಿತ. ಶ್ಲೇಷ್ಮ ವಾತಗಳು ಹೆಚ್ಚಿರುವಾಗ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸ್ನಾನವು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಶೀತಲವಾದ ಮತ್ತು ಬಿಸಿಲು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುಷ್ಣವಾದ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಾರದು.

ಅಜೀರ್ಣವಿರುವವರು, ಹೊಸದಾಗಿ ಜ್ವರದಿಂದ ಪೀಡಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿರುವವರು, ಶೋಧನ ಕರ್ಮ(ವಮನ, ವಿರೇಚನ ಇತ್ಯಾದಿ)ದಲ್ಲಿರುವವರು, ಅರ್ದಿತ (ಲಖ್ವಾ—facial paralysis), ನೇತ್ರ, ಮುಖ ಅಥವಾ ಕರ್ಣರೋಗ, ಅತಿ ಸಾರ, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ಪೀನಸ (ಯಾವಾಗಲೂ ಮೂಗಿನಿಂದ ಸೋರುತ್ತಿರುವುದು) ವಿರುವವರು ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಊಟಮಾಡಿದನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಾರದು.

ಸ್ನಾನದನಂತರ ಮೈಗೆ ಸುಗಂಧ ಲೇಪಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂತೋಷ, ಪ್ರೀತಿ, ಉತ್ಸಾಹ, ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾಂತಿ ಮತ್ತು ಬಲಗಳುಂಟಾಗುವುವು. ಬೆವರಿನ ನಾತ, ವೈವರ್ಣ್ಯ ಮತ್ತು ಶ್ರಮಗಳು ಹೋಗುವುವು. ಸ್ನಾನ ನಿಷಿದ್ಧರಿಗೆ ಲೇಪನವೂ ನಿಷಿದ್ಧ.

೭. ಆಹಾರ ನಿಯಮ

ಆಹಾರ ಕಾಲ : ಊಟಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಮಲ ಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸಿರಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ನಿರ್ಮಲ ವಾಗಿರಬೇಕು. ದೋಷಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ತೇಗು ಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು. ಹಸಿವು ಚೆನ್ನಾಗಿಯೂ, ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಮಾಡಲು ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಸ್ಫುಟವಾಗಿಯೂ ಇರಬೇಕು. ಅಧೋವಾತವು ಸರಿದಿರಬೇಕು. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಶುದ್ಧವಾಗಿಯೂ ಶರೀರವು ಲಘುವಾಗಿಯೂ ಇರಬೇಕು. ಇವಿಷ್ಟೂ ಇರುವ ಸಮಯವನ್ನು ಊಟಮಾಡು ವುದಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯಕಾಲವೆಂದರಿಯಬೇಕು.

ಭೋಜನ ಕ್ರಮ : ತನಗೆ ಅಭ್ಯಾಸವಿರುವ ಶುಚಿಯಾದ ಮತ್ತು ಹಿತಕರವಾದ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ ಸ್ನಿಗ್ಧಾಹಾರ ವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ; ಸಿಹಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುವಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ರಸಗಳಿಂದಲೂ ಕೂಡಿರಬೇಕು. ಬಹಳ ಆತುರದಿಂದಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಬಹು ನಿಧಾನದಿಂದಾಗಲೀ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಮುಂಚಿತ ವಾಗಿಯೇ ಸ್ನಾನಾದಿಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಈಗ ಕೈ, ಕಾಲು ಮತ್ತು ಮುಖಗಳನ್ನು ನೀರಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಕೊಂಡು ದೇವರು, ಹಿರಿಯರು, ಅಥಿತಿಗಳು, ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಗುರುಗಳು ಇವರಿಗೆಲ್ಲಾ ಯಥೋಚಿತವಾಗಿ ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಿ, ತನ್ನನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿರುವ (ಸಾಕಿದ) ಪ್ರಾಣಿಗಳೂ ಸಹ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡನಂತರ ತಾನು ಇಷ್ಟ ಮಿತ್ರ ರೊಡನೆ (ಪ್ರೀತಿಯುಳ್ಳವರೊಡನೆ), ಕುಳಿತು ಊಟಮಾಡ ಬೇಕು. ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬಾರದು. ಯಾರನ್ನೂ

ನಿಂದಿಸಬಾರದು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ದ್ರವಾಂಶವು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಬೇಕು. ಬಡಿಸುವವರು ಶುಚಿಯಾಗಿಯೂ, ತನ್ನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸವುಳ್ಳವರಾಗಿಯೂ ಇರಬೇಕು.

ಆಹಾರದ ಪ್ರಯೋಜನ: ಆಹಾರವು ಸದ್ಯಃಸಂತೋಷವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಬಲ, ಆಯುಷ್ಯ, ತೇಜಸ್ಸು, ಉತ್ಸಾಹ, ಓಜಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಶರೀರವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಿಯಾಗಿಡುವುದು.

ತ್ಯಾಜ್ಯವಾದ ಆಹಾರ: ಹುಲ್ಲು, ಕೂದಲು, ಕ್ರಿಮಿಮುಂತಾದುವುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರ, ಆರಿದನಂತರ ಪುನಃ ಕಾಯಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಆಹಾರ, ಕೊಳೆತ ಅಥವಾ ಬಾಡಿದ ಇಲ್ಲವೇ ಬೇಯದಿರುವ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಊಟದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಅತಿಬಿಸಿ, ಅತಿಲವಣವಿರುವ ಭೋಜನ ಇವನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು. ಸರಿಯಾಗಿ ಹೆತ್ತುಕೊಳ್ಳದಿರುವ ಮೊಸರನ್ನೂ, ಮೊಸರಿನ ಮೇಲಿನ ಮಸ್ತುವನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ದುರ್ಬಲವಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸ, ಒಣಗಿದ ಮಾಂಸ, ಒಣಗಿದ ಮೀನು ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.

ಶತ್ರುಭೋಜನ, ಅಜೀರ್ಣ ಅಥವಾ ಮಲಬಂಧವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಭೋಜನ, ಸೀದುಹೋದ ಅಥವಾ ಅರ್ಧ ಬೆಂದ, ರೂಕ್ಷವಾದ, ಅಶುಚಿ ಎಂದರೆ ಕೊಳೆ, ವಿಷ, ಎಂಜಲು ಮುಂತಾದವು ನಿಂದಿತವಾದವು.

ಹಿತಾಹಾರ: ಉತ್ತಮತರದ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋದಿ, ತೊಗರಿ, ಹೆಸರು ಮುಂತಾದ ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ಮಾಡಿರುವ ಅಡಿಗೆಗಳು, ಜಾಂಗಲ ಮಾಂಸಾಹಾರ, ಎಳೆಯ ಮೂಲಂಗಿ, ಚಕ್ಕೋತ ಸೊಪ್ಪು, ಪಡವಲಕಾಯಿ ಮುಂತಾದ ಹೊಸ ಕಾಯಿಪಲ್ಯಗಳು,

ತುಪ್ಪ, ಹಾಲು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು ಇವೆಲ್ಲಾ ಹಿತವಾದುವು.

ಹೊಟ್ಟೆಯ ಅರ್ಧಭಾಗ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನೂ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ ನೀರನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉಳಿದ ಕಾಲು ಭಾಗವನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಬರಿದಾಗಿರುವಂತೆ ಬಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ತ್ರಿಫಲಾ ಚೂರ್ಣವನ್ನು (ಅಳಲೆಕಾಯಿ, ತಾರೇಕಾಯಿ ಮತ್ತು ನೆಲ್ಲೀಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿರುವುದು) ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪಗಳೊಂದಿಗೆ ಕಲಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು.

೮. ನಡೆವಳಿಕೆ

ಜನರ ನಡೆವಳಿಕೆಗಳು ವಿಧವಿಧವಾಗಿದ್ದರೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳು ಕೆಲವು ಇವೆ. ನಮ್ಮ ನಡೆವಳಿಕೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಮ್ಮ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕಾಗಿಯೆಂದೇ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ಅನುಕೂಲವೆಂದು ಕಂಡುಬರುವುದಕ್ಕೆ ಸುಖವೆಂತಲೂ, ಪ್ರತಿಕೂಲವೆಂದು ಕಂಡುದಕ್ಕೆ ದುಃಖವೆಂತಲೂ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಾಣಿಯೂ ತನ್ನ ತನ್ನ ಸುಖವನ್ನೇ ಬಯಸುವುದರಿಂದ ಒಬ್ಬರು ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಸುಖಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಸುಖದೊರೆಯಬೇಕಾದರೆ ಧರ್ಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಹಿತವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಸ್ನೇಹಿತರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದಿರಬೇಕು. ಸ್ನೇಹವಿಲ್ಲದವರನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸಬಾರದು. ಆದರೆ ಅವರನ್ನು ಮರ್ಯಾದೆಯಿಂದ ದೂರದಲ್ಲಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಪರಹಿಂಸೆ

(ಪ್ರಾಣಿ ಹಿಂಸೆ), ಕಳ್ಳತನ, ತನ್ನದಲ್ಲದ್ದನ್ನು ಇಚ್ಛಿಸುವುದು (ಪರಸ್ತ್ರೀ), ಚಾಡಿ ಹೇಳುವುದು (ಮಿತ್ರ ಭೇದ) ಒರಟು ಮಾತು, ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದು, ಅಸಂಬದ್ಧ ಮಾತು, ಪ್ರಾಣಿ ವಧೆ, ಇತರರ ಏಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಮತ್ತು ಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಅಪಾರ್ಥವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಈ ಹತ್ತನ್ನೂ ಪಾಪಕರ್ಮ ಗಳೆಂದು ತಿಳಿದು ಕಾಯ, ವಾಚಾ ಮತ್ತು ಮನಸಾ ಬಿಡಬೇಕು.

ನಿರುದ್ಯೋಗಿಗಳು, ರೋಗಿಗಳು ಮತ್ತು ದುಃಖಪೀಡಿತರು ಇವರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ದಯೆಯಿಂದ ಕಾಣಬೇಕು. ಇವರುಗಳಿಗೆ ಕೈಲಾದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಭಿಕ್ಷುಕರನ್ನು ಹೀಯಾಳಿಸಬಾರದು ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಅಪಮಾನಪಡಿಸ ಬಾರದು. ತನ್ನ ಧ್ಯೇಯವು ಇತರರಿಗೆ ಉಪಕಾರ ಪ್ರಧಾನ ವಾದುದಾಗಿರಬೇಕು. ಸಂಪತ್ತು ಇರುವಾಗಲೂ, ಇಲ್ಲದಿರು ವಾಗಲೂ ಒಂದೇ ವಿಧವಾದ ಮನಸ್ಸಿರಬೇಕು. ಎಂದರೆ ಧನ ಧಾನ್ಯಾದಿಗಳು ಇದ್ದಾಗ ಅತಿಯಾಗಿ ಹಿಗ್ಗಬಾರದು ಮತ್ತು ಅವು ಕಳೆದು ಹೋದನಂತರ ಬಹಳವಾಗಿ ದುಃಖಪಡಬಾರದು. ಇತರರ ಏಳಿಗೆಯನ್ನು ಕಂಡು ಅಸೂಯೆಪಡಬಾರದು. ಅವರ ಏಳಿಗೆಯ ಕಾರಣವು ಸರಿಯೆನಿಸಿದರೆ ತಾನೂ ಅದನ್ನು ಅನುಕರಿಸಬೇಕು.

ಇತರರೊಡನೆ ಮಾತನಾಡಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಹಿತ ಮತ್ತು ಮಿತ ವಚನಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ನುಡಿಯಬೇಕು. ಅನಾವಶ್ಯಕವಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನೆತ್ತಬಾರದು. ಇತರರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನೋಯಿಸ ಬಾರದು. ಹೊಸಬರನ್ನು ಎದುರುಗೊಂಡಾಗ ತಾನೇ ಮೊದಲು ಅವರನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸುವ ಮನೋಭಾವನೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿರ ಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಒಳ್ಳೆಯ ನಡತೆಯಿಂದಲೂ

(etiquette), ಸಂತೋಷಮುಖದಿಂದಲೂ ದಯೆ ಮತ್ತು ಮೃದುವಾಕ್ಯಗಳಿಂದಲೂ ಕೂಡಿರಬೇಕು.

ತಾನೊಬ್ಬನು ಮಾತ್ರ ಸುಖವಾಗಿದ್ದರೆ ಸಾಕು ಎಂದು ಇತರರ ಕಡೆಗೆ ಅಸಡ್ಡೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಎಲ್ಲರ ಮೇಲೂ ಬಹಳವಾಗಿ ಅನುಮಾನಪಡುವ ಸ್ವಭಾವದಿಂದಾಗಲೀ (suspicious nature) ಅಥವಾ ಅನುಮಾನವೇ ಇಲ್ಲದೆ ಅಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದಾಗಲೀ ಇರಬಾರದು. ಯಾರನ್ನೂ ತನ್ನ ಶತ್ರುವೆಂದಾಗಲೀ, ತಾನು ಇಂತಹವರ ದ್ವೇಷಿಯೆಂದಾಗಲೀ, ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ತನಗಾದ ಅವಮಾನವನ್ನಾಗಲೀ ಇತರರಿಗೆ ಪ್ರಕಾಶಪಡಿಸಬಾರದು. ತನಗೆ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಅಧಿಕಾರಿಯೊಡನೆ (ರಾಜನೊಂದಿಗೆ) ದ್ವೇಷವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಜನರ ಇಂಗಿತವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಅವರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಂತೋಷ ಪಡಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ನಡತೆಯಿರಬೇಕು.

ಯಾವ ಇಂದ್ರಿಯವನ್ನೇ ಆಗಲೀ ಅತಿಯಾಗಿ ಪೀಡಿಸ ಬಾರದು ಅಥವಾ ಉಪಯೋಗಿಸದೆ ಸೋಮಾರಿಯಾಗಿರುವಂತೆ ಬಿಡಬಾರದು. ಎಂದರೆ ಆಯಾ ಇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ, ಆಧಿಭೌತಿಕ ಅಥವಾ ಆಧಿದೈವಿಕ ಫಲಗಳನ್ನು ಕೊಡದಿರುವ ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಮಾಡಬಾರದು, ಈ ತ್ರಿವರ್ಗ ಕೆಲಸವಾದರೂ ಯಾರಿಗೂ ವಿರೋಧವಿಲ್ಲದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸಗಳೆಲ್ಲವೂ ಎಲ್ಲಾ ಧರ್ಮಗಳಿಗೂ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಧ್ಯಮವಾಗಿರಬೇಕು. ನೀಚ (ಮೋಟಾದ) ರೋಮ, ಉಗುರು, ಮೀಸೆ, ಕೊಳೆ ಸೇರುವ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳೂ ನಿರ್ಮಲವಾಗಿರಬೇಕು.

ಉಡಿಗೆ ತೊಡಿಗೆಗಳು ಸರಳವಾಗಿಯೂ ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೂ ಇರಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಜಾಜ್ವಲ್ಯವಾಗಿರ ಬಾರದು; ಅಥವಾ ನಗ್ನನಾಗಿಯೂ (ಬೆತ್ತಲೆ) ಇರಬಾರದು. ತೇಜಸ್ಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ರತ್ನಾಭರಣಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿರಬಹುದು. ತನ್ನ ವಶದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಮಂತ್ರ ಮತ್ತು ಮಹೌಷಧಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರಬೇಕು. ಇವು ಇಷ್ಟಾರ್ಥ ನೆರವೇರಿಸುವಂತಹವು, ವಿಷ, ಭಯ, ಪೀಡೆ ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವಂತ ಹವುಗಳಾಗಿರಬೇಕು. ಹೊರಗಡೆ ಸಂಚರಿಸುವಾಗ ಪಾದರಕ್ಷೆ ಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿರಬೇಕು. ಬಿಸಿಲು, ಮಳೆಗಳಿದ್ದರೆ ಛತ್ರಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು. ಯಾವ ಕಡೆಯಿಂದಲೂ ಬಾಧೆಯುಂಟಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಸಂಚರಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಲ್ಲು, ಮುಳ್ಳು, ವಾಹನಗಳಿಂದ ಅಪಘಾತಗಳು ಸಂಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ರಾತ್ರಿವೇಳೆ ಹೊರಗಡೆ ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ಹೋಗಲೇಬೇಕಾಗುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಕ್ಕ ಸಹಾಯವನ್ನು ಎಂದರೆ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕೋಲು, ತಲೆಗೆ ರುಮಾಲು ಅಥವಾ ಟೋಪಿ, ದೀಪ ಮತ್ತು ಜನಗಳ ಸಹಾಯವನ್ನುಳ್ಳವ ನಾಗಿ ಹೋಗಿ ಬರಬೇಕು.

ಬರಿಗಾಲಿಂದ ನಡೆಯುವುದು ಅನಾಯುಷ್ಯಕರವು; ಆರೋಗ್ಯ ವನ್ನು ಕೆಡಿಸುವುದು; ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅಹಿತ. ಆದುದರಿಂದ ನಡೆಯಲು ಸುಖವಾಗಿರುವಂತೆಯೂ, ಪಾದಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸು ವಂತೆಯೂ ಇರುವ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ತಲೆಗೆ ರುಮಾಲು ಅಥವಾ ಟೋಪಿಯು ಕೂದಲನ್ನು ರಕ್ಷಿ ಸುವುದು. ಬಿಸಿಲು ಮತ್ತು ಗಾಳಿಗಳ ಬಾಧೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆಯೇ ಛತ್ರಿಯಿಂದ ಮಳೆ, ಗಾಳಿ, ಧೂಳು, ಬಿಸಿಲು, ಹಿಮ

ಮುಂತಾದುವುಗಳ ಬಾಧೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೈಯಲ್ಲಿ ದೊಣ್ಣೆಯಿದ್ದರೆ ನಾಯಿ, ಹಾವು ಮುಂತಾದುವುಗಳ ಭಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ಮುದುಕರಿಗೆ ಶ್ರಮ ಸ್ಖಲನ ದೋಷಗಳು ಹೋಗುವುವು.

ಕಾಲ್ನಡಿಗೆಯಿಂದ ಶರೀರದ ವರ್ಣವು ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾಗುವುದು. ಕಫ, ಸ್ಥೌಲ್ಯ ಮತ್ತು ಸೌಕುಮಾರ್ಯಗಳು ಹೋಗುವುವು. ಅತಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಮುಪ್ಪುಗಳುಂಟಾಗುವುವು. ವಿರಾಮ ನಡೆಗೆಯು (walking) ಶರೀರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಿಂಸಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಆಯಸ್ಸು, ಬಲ, ಮೇಧಾಶಕ್ತಿ, ಅಗ್ನಿಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯ ಪಾಟವಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕೊಳೆ, ಬೂದಿ, ಹೊಟ್ಟು, ನೊರಜು ಕಲ್ಲು, ಮಣ್ಣು ಹೆಂಟೆ, ಸ್ನಾನಮಾಡಿರುವ ಪ್ರದೇಶ, ಬಲಿಯಿಟ್ಟಿರುವ ಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ಪೂಜೆಯ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ತುಳಿಯಬಾರದು. ಅಪಾಯವಾಗಿರುವ ಮರ, ದೋಣಿ, ವಾಹನಗಳನ್ನು ಹತ್ತಬಾರದು.

ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಪಾದಗಳ ಕೊಳೆ ಹೋಗುವುದು; ಪಾದರೋಗಗಳುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಆಯಾಸಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು. ಪಾದಶುದ್ಧಿಯು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಿತ ಮತ್ತು ಬಲ್ಯವಾದುದು.

ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಇತರರ ಮೇಲೆ ಉಸಿರು, ಉಗಳುಗಳು ಬೀಳದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪದೂರದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಮಾತನಾಡಬೇಕು. ಸೀನುವಾಗ, ನಗುವಾಗ, (ಹಾಸ್ಯ ಮಾಡುವಾಗ) ಮತ್ತು ಆಕಳಿಸುವಾಗ ಬಾಯಿಗೆ ಅಡ್ಡಲಾಗಿ

ತ್ರೈ ಅಥವಾ ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಮೂಗನ್ನು ನುಲುಚುವುದು, ನೆಲವನ್ನು ಉಗುರುಗಳಿಂದ ಕೆರೆಯುವುದು, ಅಂಗಚೇಷ್ಟೆಮಾಡುವುದು, ಅಂಗಗಳನ್ನು ವಿಕಾರವಾಡುವುದು, ಕುಕ್ಕುರುಕಾಲಿನ ಮೇಲೆಯೇ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಿರುವುದು, ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಆಯಾಸವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಶಾರೀರಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೂ, ಭಾಷಣ, ಸಂಗೀತಗಳನ್ನೂ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮರದಡಿಯಲ್ಲಿ ತಂಗಬಾರದು. ಹೀಗೆಯೇ ಬಲಿಕೊಡುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲೂ ಮತ್ತು ಅರಳಿಮರದ ಕೆಳಗೂ ತಂಗಬಾರದು. ಭಯಂಕರವಾದ ಕಾಡು, ಹಾಳು ಮನೆ ಮತ್ತು ಶ್ಮಶಾನಗಳಲ್ಲಿ ಹಗಲುವೇಳೆಗಳಲ್ಲೂ ತಂಗಬಾರದು.

ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಬರಿಗಣ್ಣಿನಿಂದ ದಿಟ್ಟಿಸಿ ನೋಡಬಾರದು. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಅತಿಯಾದ ಭಾರವನ್ನು ಹೊತ್ತಿರಬಾರದು. ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ, ಅತಿ ಪ್ರಕಾಶ, ಅಸಹ್ಯ (ಅಮೇಧ್ಯ) ಅಥವಾ ಅಪ್ರಿಯವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರಬಾರದು. ಎದುರುಗಾಳಿಯ ಸೇವನೆ, ನೇರವಾದ ಬಿಸಿಲು, ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಧೂಳು, ಹೊಗೆ ಅಥವಾ ಹಿಮ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಬಗ್ಗಿಕೊಂಡು ಸೀನುವುದು, ತೇಗುವುದು, ಕೆಮ್ಮುವುದು, ನಿದ್ರಿಸುವುದು, ಮೈಥುನಮಾಡುವುದು (copulation) ಇವು ಕೆಟ್ಟವು.

ನದಿಯ ತೀರದ ಮೇಲೆ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿರುವುದು (ದಡ ಕುಸಿಯುವ ಸಂಭವ), ರಾಜನ ಶತ್ರು, ಹಾವು, ವಿಷಜಂತು, ಕೊಂಬಿರುವ ಕೋಪಿಷ್ಟ ಪ್ರಾಣಿ, ಗೌರವ ಕೊಡದಿರುವ ಜನ ಇವನ್ನು

ದೂರಮಾಡಬೇಕು. ತನಗಿಂತಲೂ ಬಲಿಷ್ಟರೊಡನೆ ಕುಸ್ತಿ ಮಾಡಬಾರದು.

ಸಂಜೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ವ್ಯವಹಾರ, ಸ್ತ್ರೀಸಂಗ, ನಿದ್ರೆ, ವ್ಯಾಸಂಗಮಾಡುವುದು (studying) ಇವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಮದ್ಯವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು, ಮಾರುವುದು, ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಕೊಡುವುದು ಇವು ನಿಷಿದ್ಧ ಕರ್ಮಗಳು. ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲೂ ಲೌಕಿಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದು, ತನಗಿಂತಲೂ ಬುದ್ಧಿವಂತರು ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ತಾನೂ ಇರಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆ ಮನುಷ್ಯನು ಆಯುರಾರೋಗ್ಯ ಐಶ್ವರ್ಯಗಳನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೀರ್ತಿ ಗೌರವಗಳನ್ನೂ ಪಡೆಯುವನು.

೯. ನಿದ್ರೆ

ದಿನದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡಿ ಆಯಾಸಗೊಂಡ ಮೇಲೆ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾದ್ದು ಮುಖ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ರಾತ್ರಿವೇಳೆ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳೂ ತಮ್ಮ ಬಾಹ್ಯವ್ಯಾಪಾರಗಳನ್ನು ಮರೆತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಇದೇ ನಿದ್ರೆ. ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹಗಲುನಿದ್ರೆ, ರಾತ್ರಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆ, ಅಲ್ಪಕಾಲ ನಿದ್ರೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದುಂಟು. ಕೆಲವು ಪ್ರಾಣಿಗಳು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ರೋಗ ಪೀಡಿತರಿಗೆ ನಿದ್ರೆಯೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ದೊಡ್ಡವರಿಗಿಂತಲೂ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರೆಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮುದುಕರಿಗೆ ನಿದ್ರೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ತಾಮಸಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನಿದ್ರೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಸ್ವಸ್ಥನಿಗೆ ಕ್ಲುಪ್ತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನಿದ್ರೆಬಂದು ಪುನಃ ಸರಿಯಾದ ವೇಳೆಗೆ ಎಚ್ಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪಚನವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು; ಕ್ಷೀಣವಾದ ಧಾತುಗಳು ವೃದ್ಧಿಹೊಂದುವುವು; ಶ್ರಮಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು; ಮನಸ್ಸಿನ ಕಳವಳ (anxiety) ಮುಂತಾದುವು ತಗ್ಗುವುವು. ಕನಸಿಲ್ಲದ ನಿದ್ರೆಯು ಬಹು ಸಂತೋಷವನ್ನೂ, ತೃಪ್ತಿಯನ್ನೂ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ನಿದ್ರೆಯು ಮೂರು ವಿಧ:—(೧) ತಾಮಸೀ, (೨) ಸ್ವಾಭಾವಿಕೀ ಮತ್ತು (೩) ವೈಕಾರಿಕೀ. ತಮೋಗುಣವೇ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುವವರಿಗೆ ಹಗಲು ರಾತ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಿದ್ರೆಯುಂಟಾಗುವುದು. ಇವರಿಗೆ ನಿದ್ರೆಬರುವ ಕಾಲವಾಗಲೀ ಎಚ್ಚರವಾಗುವ ಕಾಲವಾಗಲೀ ನಿಶ್ಚಿತವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾತ್ವಿಕರಿಗೆ ಅರ್ಧರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದು. ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವವರಿಗೂ, ವಾತ ಹೆಚ್ಚಿದವರಿಗೂ, ಮನಸ್ಸು ಶರೀರಗಳಿಗೆ ಬಾಧೆಯಾಗಿರುವವರಿಗೂ ನಿದ್ರೆ ಹತ್ತುವುದಿಲ್ಲ. ಹತ್ತುವುದಾದರೂ ಅದು ಸ್ವಸ್ಥನಿಗೆ ಸ್ವಭಾವವಾಗಿ ಬಂದಂತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೇ ವೈಕಾರಿಕೀ ನಿದ್ರೆ. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ತಮೋಗುಣವೇ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಇತರ ಗುಣಗಳನ್ನು ಇದು ಮೀರಿಸಿ ಸಾತ್ವಿಕರಿಗೂ ಸಹ ನಿದ್ರೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಇದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕೀ ನಿದ್ರೆ. ತಮಸ್ಸಿನಿಂದ ನಿದ್ರೆಯೂ ಸತ್ವದಿಂದ ಎಚ್ಚರವೂ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದರಿಯಬೇಕು. ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ಶರೀರದ ಧರ್ಮವೇ ಹೊರತು ಆತ್ಮನದಲ್ಲ. ಇಂದ್ರಿಯಾದಿಗಳಿಗುಂಟಾದ ಶ್ರಮಪರಿಹಾರಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಮಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಿರುವುದು. ಎಚ್ಚರವಿರುವಾಗ ಶಬ್ದಾದಿ ಬಾಹ್ಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆತ್ಮಪ್ರಸನ್ನ

ವಾದ ಬುದ್ಧಿಯು ತಿಳಿಯುವುದರಿಂದ ಶರೀರ ಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಆತ್ಮನಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸಿ ಹೇಳುವ ರೂಢಿಯಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಆತ್ಮನೂ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆಂಬ ಭ್ರಾಂತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ರಜೋಗುಣ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಆಗ ಹಿಂದೆ ನಡೆದ ಪ್ರಸಂಗಗಳ ಪರಂಪರೆಯು ಗೋಚರವಾಗುವುದು. ಇದೇ ಕನಸು. ಮನಶ್ಶಾಂತಿಯಿದ್ದರೆ ಸ್ವಪ್ನವಿಲ್ಲದ ನಿದ್ರೆ (dreamless sleep) ಬಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯುಂಟಾಗುವುದು. ಇಂತಹ ನಿದ್ರೆಯು ಸುಖ, ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು. ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಜಾಗ್ರತಾವಸ್ಥೆಯೆಂದೂ, ಕನಸಾಗುತ್ತಿದರೆ ಸ್ವಪ್ನಾವಸ್ಥೆಯೆಂದೂ, ಕನಸಿಲ್ಲದೆ ನಿದ್ರೆಯಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸುಷುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯೆಂದೂ ಹೆಸರು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಈ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಕಫ ಹೆಚ್ಚಿ ಸೋಮಾರಿತನ, ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ತಲೆ ಭಾರ, ಅಂಗಮರ್ದ, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ ಅರೋಚಕ ಮುಂತಾದ ವಿಕಾರಗಳು ಸಂಭವಿಸುವುವು. ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆ ಕೆಡುವುದರಿಂದ ಕಫ, ಮೇದಸ್ಸುಗಳು ಕ್ಷೀಣವಾಗುವುವು; ಮೈ ಒರಟಾಗುವುದು. ಆಕಳಿಕೆ, ತೂಗಡಿಕೆ, ಅಜೀರ್ಣ, ಮೈ ಕೈ ನೋವು, ತಲೆ ನೋವುಗಳುಂಟಾಗುವುವು.

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಕ್ಷೀಣವಾದರೆ ಅಥವಾ ವಾತವೃದ್ಧಿಯಾದರೆ, ಅಭಿಘಾತ (ಪೆಟ್ಟು ಮುಂತಾದುವು) ಮನಃಕ್ಲೇಶಗಳಾದರೆ ನಿದ್ರಾನಾಶವಾಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಶ್ಲೇಷ್ಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ, ಹಾಲು, ಮದ್ಯ, ಮಾಂಸರಸ, ಮೊಸರು, ಅಭ್ಯಂಗ, ಉದ್ವರ್ತನ, ಸ್ನಾನ, ಸುಖವಾದ ಹಾಸಿಗೆ,

ಪ್ರಿಯವಾದ ಕಥೆ ಮುಂತಾದುವು ಹಿತವಾದುವು. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪ ಹೆಚ್ಚಿ ಶ್ಲೇಷ್ಮವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಹಗಲಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಮಾತ್ರ ನಿದ್ರಿಸಬಹುದು. ಎಳೆ ಮಕ್ಕಳು, ಮುದುಕರು, ಬಲಹೀನರು, ಆಯಾಸಗೊಂಡವರು, ಕ್ರೋಧ, ಶೋಕ, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ, ಉಬ್ಬಸ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಅಜೀರ್ಣ, ಉನ್ಮಾದ(ಹುಚ್ಚುತನ)ಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತ ರಾದವರು ಹಗಲು ನಿದ್ರೆಗೆ ಅರ್ಹರು. ಮೇದಸ್ಸು ಮತ್ತು ಕಫ ಹೆಚ್ಚಿರುವವರು ಹಗಲಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಿಸಲೇಬಾರದು. ವಿಷಪೀಡಿತರು ಮತ್ತು ಕಂಠರೋಗಿಗಳು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲೂ ಸಹ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡ ಬಾರದು.

ಅಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆ ಕೆಟ್ಟರೆ ಅಂಥಹವರು ಮರು ದಿನ ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಜಾಗರಣೆಮಾಡಿದುದರ ಅರ್ಧಕಾಲ ಮಾತ್ರ ನಿದ್ರಿಸಬೇಕು. ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಲೀ ಹೆಚ್ಚಾ ಗಲೀ ನಿದ್ರಿಸಬಾರದು.

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆಯಲ್ಲೇ ಇದ್ದು ಸ್ತ್ರೀ ಸಂಗದಲ್ಲಿ ಮನಃ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಿಸ್ಪೃಹನಾಗಿಯೂ ಸಂತುಷ್ಟನಾಗಿಯೂ ತೃಪ್ತನಾಗಿಯೂ ಇರುವವನಿಗೆ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದು.

೧೦. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ

ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ದಾರ್ಢ್ಯತೆಯು ಚೆನ್ನಾಗಿರು ವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲೂ, ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಬ್ರಹ್ಮ ಚರ್ಯೆಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಯೌವನದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗ ಪ್ರತ್ಯಂಗಗಳೂ, ಕೋಷ್ಠಾಂಗಗಳೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು

ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಇವು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಲೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮವಹಿಸಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳ ಪೈಕಿ ಕೋಷ್ಠಾಂಗ ಗಳಿಗೆ ಸೇರಿದ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಬಹಳ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುವು. ಇವು ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಕಾಲವು ಗಂಡಸಿಗೆ ಸುಮಾರು ಇಪ್ಪತ್ತೈದನೆಯ ವರ್ಷ ವೆಂದೂ, ಹೆಂಗಸಿಗೆ ಸುಮಾರು ಹದಿನಾರನೆಯ ವರ್ಷವೆಂದೂ ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ವಯಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ಮೊದಲೇ ಕಾಮ ವಾಸನೆ ಕಂಡುಬಂದರೂ ಸಂತಾನಪಡೆಯಲು ತಕ್ಕಷ್ಟು ಸಮರ್ಥರಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಾಂಚ ಲ್ಯವು ಬಹಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮನೋದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯ ವಶರಾದರೆ ಆಯಸ್ಸು ಕ್ಷೀಣವಾಗಲಾರಂಭಿಸುವುದು. ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಕ್ಷಯ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ತಲೆದೋರಿ ಅಕಾಲ ಮೃತ್ಯು ಸಂಭವಿಸುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಸಲು ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಸರಿಯಾದ ಶಿಕ್ಷಣವು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹಮಾಡಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಜನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ನಿಯಮ.

ಪ್ರಾಪ್ತವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಂತಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿಯುಂಟಾಗುವುದು. ಇದರಲ್ಲೂ ಸಹ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರು ತಮ್ಮ ಓಜಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸುವ ಆಹಾರಾಚಾರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಓಜಸ್ಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ದ್ರವ್ಯಕ್ಕೆ ರಸಾಯನವೆಂದೂ ಸಂತಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಮಾಡುವ ದ್ರವ್ಯಕ್ಕೆ ವಾಜೀಕರ ವೆಂದೂ ಹೆಸರು. ವಾಜೀಕರಣದಿಂದ ಪುತ್ರಪೌತ್ರಾದಿ ಸಂತಾ ನವು ಅವಿಚ್ಛಿನ್ನವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಸ್ತ್ರೀ ಸಮಾಗಮ

ದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಆಸಕ್ತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕುದುರೆಯಂತೆ ಸಮಾಗಮದನಂತರವೂ ಬಲತಗ್ಗದೆ ಸಮರ್ಥನಾಗಿಯೇ ಇರುವನು. ವಯಸ್ಸಾದರೂ ಶುಕ್ರಕ್ಷಯವಾಗದೆಯೂ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಬಹುಪ್ರಿಯವಾಗಿಯೂ ಇರುವನು. ಋತುಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅಪತ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿ ಭಾರ್ಯಾಗಮನ ಮಾಡುವವನೂ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯೆಂದು ತಿಳಿಯಲ್ಪಡುತ್ತಾನೆ.

ವಾಜೀಕರಣವು ಇಹಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸುಖವನ್ನೂ ಪರಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸದ್ಗತಿಯನ್ನೂ ದೊರಕಿಸಿಕೊಡುವುದು. ಇಹಲೋಕದ ಸುಖವೆಂದರೆ ಸಂಸಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸಂಸಾರಿಯಾಗಿ ಫಲ ಮತ್ತು ಛಾಯೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ವೃಕ್ಷದೋಪಾದಿಯಲ್ಲಿ ಪುರುಷನು ತನ್ನ ಸಂತಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ಪುತ್ರ ಪೌತ್ರಾದಿಗಳಿಗೆ ತಾನು ಮೂಲ ಕಾರಣನಾಗಿಯೂ ಅವರು ಪ್ರಾಪ್ತವಯಸ್ಕರಾದಮೇಲೆ ತಾನು ಅವರಿಂದ ಉತ್ತರಕಾಲ ಸುಖವನ್ನು ಪಡೆಯುವವನಾಗಿಯೂ ಆಗುವನು. ಸಂತಾನವಿಲ್ಲದವನು ಎಲೆಗಳಿಲ್ಲದ ಒಂದೇ ರೆಂಬೆಯಿರುವ ದುರ್ಗಂಧ ಪುಷ್ಪದ ಮರದಂತೆಯೂ, ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವ ದೀಪದಂತೆಯೂ ಮತ್ತು ಸೊಗಸಾಗಿ ಅಲಂಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಅರಗಿನ ಬೊಂಬೆಯಂತೆ ಸಪ್ತ[೧]ಧಾತುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೂ ಸಪ್ತಮ ಧಾತುವಿಲ್ಲದ ಮನುಷ್ಯನೆಂದು ಹೇಳಲ್ಪಡುತ್ತಾನೆ. ಪುತ್ರನಿಂದ ಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ, ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಯಶಸ್ಸುಗಳುಂಟಾಗುವುವು. ಇಂತಹ ಪುತ್ರಸಂತಾನಕ್ಕೆ ವಾಜೀಕರಣವೇ ಕಾರಣ. ಆದುದರಿಂದ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಧರ್ಮವೇ ಮುಂತಾದ ಗುಣಗಳಿಗೆ

---

೧. ರಸ, ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮೇದಸ್ಸು, ಅಸ್ಥಿ, ಮಜ್ಜಾ ಮತ್ತು ಶುಕ್ರ ಇವು ಸಪ್ತಧಾತುಗಳು.

ಆಶ್ರಯನಾದ ಪುತ್ರನನ್ನು ಪಡೆಯಲಪೇಕ್ಷಿಸುವ ಪುರುಷನು (ಬಾಲಕರು ಮತ್ತು ವೃದ್ಧರು ವಾಜೀಕರಣಕ್ಕೆ ಅನರ್ಹರು) ಪ್ರತಿದಿನವೂ ವಾಜೀಕರಣ ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಕ್ಷೇತ್ರವು ಸ್ತ್ರೀ.

ಸ್ತ್ರೀಗುಣಗಳು :—ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹರ್ಷವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಶಬ್ದ, ಸ್ಪರ್ಶ, ರೂಪ, ರಸ ಮತ್ತು ಗಂಧಗಳೆಂಬ ಐದು ವಿಷಯಗಳೂ ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿವೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ರೂಪ, ಯೌವನಗಳಿಂದಲೂ ಪದ್ಮಿನ್ಯಾದಿ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದಲೂ ಕೂಡಿರುವ ಗೀತ, ವಾದ್ಯ, ನೃತ್ಯ ಮುಂತಾದ ಕಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮತ್ತು ತನಗೆ ವಶ್ಯಳಾಗಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯೇ ಶ್ರೇಷ್ಠಳಾದ ವೃಷ್ಯಳು. ಇಷ್ಟು ಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವವಳು ತನ್ನ ಪತಿಯ ಅನುರಾಗಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರಳಾಗಿರುವಳು. ಪತ್ನಿಸಮೇತನಾದವನಿಗೆ ಧರ್ಮಾದಿಗಳು ಸಿದ್ಧಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಅವೆಲ್ಲವೂ ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠವಾಗಿವೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ವೃಷ್ಯತಮಳ ಹೆಸರು, ಮಾತು, ನೋಟ, ಉಪಚಾರ ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಂದ ಪುರುಷನಿಗೆ ಭಯ, ಉದ್ವೇಗ ಮತ್ತು ದುಃಖಗಳು ಮಾಯವಾಗಿ ಹರ್ಷವು ಉಂಟಾಗುವುದು.

ಅತುಲ್ಯಗೋತ್ರಾಂ ವೃಷ್ಯಾಂಚ ಪ್ರಹೃಷ್ಟಾಂನಿರುಪದ್ರವಾಮ್ ।
ಶುದ್ಧಸ್ನಾತಾಂ ವ್ರಜೇನ್ನಾರೀಂ ಅಪತ್ಯಾರ್ಥೀನಿರಾಮಯಃ ॥

ಚ. ಚಿ. ಅ. ೨.

ವೃಷ್ಯಳಾದ ಸ್ತ್ರೀಯು ತನಗಿಂತ ಬೇರೆಯ ಗೋತ್ರದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದವಳಾಗಿಯೂ, ಸಂತೋಷಮನಸ್ಕಳಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ರೋಗರಹಿತಳಾಗಿಯೂ ಇರಬೇಕು. ಆಕೆಯು ಋತುಸ್ನಾತಳಾಗಿರುವಾಗ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾದ ಪತಿಯು ಆಕೆಯನ್ನು

ಹೊಂದಬೇಕು. ಒಂದೇ ಗೋತ್ರದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಸಹೋದರಸಹೋದರೀ ಭಾವಗಳಿರುವುವು. ಸಹೋದರಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೇಮಕ್ಕೂ ಪತ್ನಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೇಮಕ್ಕೂ ಬಹು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುವುದು. ಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಅಪತ್ಯಗಳ ಶ್ರೇಯೋಭಿವೃದ್ಧಿಗಳಿಗಾಗಿ ಅತುಲ್ಯಗೋತ್ರಳನ್ನೇ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂಬ ಅನುಶಾಸನವಿದೆ.

ಪ್ರೀತಿ, ಆಸರೆ, ಜೀವನದ ವ್ಯಾಪ್ತಿ, ವಂಶವೃದ್ಧಿ, ಯಶಸ್ಸು, ಇಹ ಮತ್ತು ಪರಲೋಕ ಸುಖಗಳು ಸತ್ಪುತ್ರನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತವಾಗಿವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸತ್ಪುತ್ರನನ್ನೂ, ಉಪಭೋಗ ಸುಖವನ್ನೂ ಪಡೆಯಲಪೇಕ್ಷಿಸುವನು ಮೊದಲು ತನ್ನ ಶರೀರವನ್ನು ಶುದ್ಧಿಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅನಂತರ ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ, ಮಾಂಸರಸ, ಕ್ಷೀರ, ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವವನಾಗಿ ಶುಕ್ರಾಪತ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮತ್ತು ತನಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿರುವ ವಾಜೀಕರಯೋಗಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸತ್ವಹೀನರು, ಶಾರೀರಕ ಕಷ್ಟಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದವರು ಮತ್ತು ಶರೀರಕ್ಷಯವಾಗಿರುವವರು ಇವನ್ನು ಸೇವಿಸಲೇಬೇಕು.

ಮಧುರ, ಸ್ನಿಗ್ಧ, ಬಲಕರ, ಬೃಂಹಣ (ಶರೀರವನ್ನು ಬೆಳೆಸತಕ್ಕದ್ದು), ಗುರು ಈ ಗುಣಗಳುಳ್ಳ ದ್ರವ್ಯಗಳೆಲ್ಲವೂ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂತೋಷಕರವಾದ ವಿಷಯಗಳೆಲ್ಲವೂ ವೃಷ್ಯಗಳೆಂದು ಹೇಳಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಪುರುಷನಿಗೆ ತನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ವೇಗ ಹುಟ್ಟುವುದು. ಜೊತೆಗೆ ತನಗೆ ವಶ್ಯಳಾದ ಎಂದರೆ ತನಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಹಾವಭಾವ ಭೂಷಣಾದಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸ್ತ್ರೀಯಿಂದ ಉತ್ತೇಜಿತ

ನಾಗಿ ಆ ಪುರುಷನು ರಮಿಸುವನು. ಆಯಾ ಋತುಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಶೀತೋಷ್ಣೋಪಚಾರಗಳಿಂದ ಏರ್ಪಡಿಸಿರುವ ಉದ್ಯಾನವನ, ಕೊಠಡಿ ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ಯಾವಾಗಲೂ ಹರ್ಷಚಿತ್ತನಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತಾನೆ.

ಅಪತ್ಯಾರ್ಥಿಯ ನಿಯಮಗಳು :—ಉತ್ತಾನಶಾಯಿಯಾಗಿಲ್ಲದಿರುವ, ರಜಸ್ವಲೆಯಾಗಿರುವಾಗ, ಅಪ್ರಿಯಳಾದ, ಅಪ್ರಿಯವಾದ ಆಚಾರವುಳ್ಳ ಸ್ತ್ರೀ ಸಂಗ ಮಾಡಬಾರದು. ಯೋನಿವ್ಯಾಪತ್ತುಳ್ಳ, ಅತಿಸ್ಥೂಲ ಅಥವಾ ಅತಿಕೃಶ, ಪ್ರಸೂತಳಾದ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದ ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನಾಗಲೀ ಪರಸ್ತ್ರೀಯನ್ನಾಗಲೀ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಗುರುಗಳ ಮನೆ, ದೇವಸ್ಥಾನ, ಪೂಜ್ಯವಾದಸ್ಥಳ, ಶ್ಮಶಾನದ ಮನೆ, ನಾಲ್ಕು ದಾರಿಗಳು ಸೇರುವ (Public Place) ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾಗಮ ಮಾಡಬಾರದು. ಪರ್ವದಿನ, ಹಗಲುಹೊತ್ತು ನಿಷಿದ್ಧವಾದವು. ಅತಿಯಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಿರುವಾಗಲೂ, ಹಸಿದಿರುವಾಗಲೂ, ಹೆದರಿರುವಾಗಲೂ, ಅಂಗ ವೈಕಲ್ಯವಿರುವಾಗಲೂ, ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾಗಿರುವಾಗಲೂ ಸ್ತ್ರೀಸಂಗವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಬಾಲರು, ವೃದ್ಧರು, ಬೇರೆ ವೇಗಗಳನ್ನುಳ್ಳವರು ಮತ್ತು ರೋಗಿಗಳು ಸ್ತ್ರೀಸಂಗಕ್ಕೆ ಅನರ್ಹರು.

ವಾಜೀಕೃತನಲ್ಲದೆ ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆಯುವವನು ಭ್ರಮ (ತಲೆ ತಿರುಗುವಿಕೆ), ಕ್ಲಮ (ಸುಸ್ತು) ತೊಡೆಗಳು ಕುಸಿದಂತಾಗುವಿಕೆ, ಬಲ ಮತ್ತು ಶುಕ್ರ ಇವುಗಳ ಕ್ಷೀಣತೆ, ಇಂದ್ರಿಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಮತ್ತು ಅಕಾಲಮೃತ್ಯು ಇವುಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುವನು.

ನಿಯಮಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಂಯಮ

ವುಳ್ಳವನಿಗೆ ಸ್ಮೃತಿ, ಮೇಧಾಶಕ್ತಿ, ಆಯುಸ್ಸು, ಆರೋಗ್ಯ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಪಾಟವ, ಪುಷ್ಟಿ, ಯಶಸ್ಸು, ಮತ್ತು ಬಲ ಇವೆಲ್ಲಾ ಹೆಚ್ಚುವುವು. ಮುಪ್ಪು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬರುವುದು.

೧೧. ಋತುಚರ್ಯೆ

ಭೂಮಿ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯ ಇವೆರಡರ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕಾಲವೈಪರೀತ್ಯಗಳು ಋತುಗಳಿಂದ ತಿಳಿಯಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಮಾಘಮಾಸದಿಂದ ಮೊದಲುಮಾಡಿ ಪ್ರತಿ ಎರಡೆರಡು ತಿಂಗಳುಗಳಿಗೊಂದು ಋತುವೆಂದೂ ಮೊದಲನೆ ಮೂರು ಋತುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಾಯಣವೆಂದೂ, ಎರಡನೆ ಮೂರು ಋತುಗಳಿಗೆ ದಕ್ಷಿಣಾಯನವೆಂದೂ ಹೆಸರು. ಈ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲುಂಟಾಗುವ ಬಿಸಿಲು, ಮಳೆ, ಹಿಮು, ಚಳಿಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ತೋರುವುವು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ದೋಷಗಳ ವೃದ್ಧಿ (ಚಯ), ಪ್ರಕೋಪ ಮತ್ತು ಶಮನಗಳು ಬಹು ಮುಖ್ಯ. ಆಯಾ ಅವಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮನುಷ್ಯನು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಅವನಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವುವು.

ಮಾಸ	ಋತು	ಅಯನ	ಕಾಲ
ಮಾಘ, ಫಾಲ್ಗುಣ	ಶಿಶಿರ	ಉತ್ತರ	ಆದಾನ
ಚೈತ್ರ, ವೈಶಾಖ	ವಸಂತ		
ಜ್ಯೇಷ್ಠ, ಆಷಾಢ	ಗ್ರೀಷ್ಮ		
ಶ್ರಾವಣ, ಭಾದ್ರಪದ	ವರ್ಷ	ದಕ್ಷಿಣ	ವಿಸರ್ಗ
ಆಶ್ವಯುಜ, ಕಾರ್ತಿಕ	ಶರತ್		
ಮಾರ್ಗಶಿರ, ಪುಷ್ಯ	ಹೇಮಂತ		

ದೋಷಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲೇ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಚಯವಾಗಿವೆಯೆಂದೂ, ಬೇರೆ ಸ್ಥಾನಗಳಿಗೂ ಹರಡಿದರೆ ಪ್ರಕೋಪವಾಗಿವೆಯೆಂದೂ, ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದರೆ ಶಮನವಾಗಿವೆಯೆಂದೂ ಸಂಜ್ಞೆ.

ವಾತದೋಷವು ಗ್ರೀಷ್ಮದಲ್ಲಿ ಚಯವನ್ನೂ, ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೋಪವನ್ನೂ, ಶರದೃತುವಿನಲ್ಲಿ ಶಮನವನ್ನೂ ಹೊಂದುವುದು. ಪಿತ್ತವು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಚಯವನ್ನೂ ಶರದೃತುವಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೋಪವನ್ನೂ ಹೇಮಂತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಶಮವನ್ನೂ ಹೊಂದುವುದು. ಹೀಗೆಯೇ ಕಫದೋಷವು ಶಿಶಿರ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಚಯವನ್ನೂ, ವಸಂತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೋಪವನ್ನೂ ಗ್ರೀಷ್ಮದಲ್ಲಿ ಶಮನವನ್ನೂ ಹೊಂದುವುದು.

ದೋಷ	ಚಯ	ಪ್ರಕೋಪ	ಪ್ರಶಮ
ವಾತ	ಗ್ರೀಷ್ಮ	ವರ್ಷ	ಶರತ್
ಪಿತ್ತ	ವರ್ಷ	ಶರತ್	ಹೇಮಂತ
ಕಫ	ಶಿಶಿರ	ವಸಂತ	ಗ್ರೀಷ್ಮ

ಉತ್ತರಾಯಣದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ತಾಪದಿಂದ ಬಿಸಿಲುಗಾಳಿಗಳು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸೌಮ್ಯಗುಣಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ತೀಕ್ಷ್ಣ, ಉಷ್ಣ ಮತ್ತು ರೂಕ್ಷ ಭಾವಗಳು

ಹೆಚ್ಚುವುವು. ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿಯೂ ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಕಂಡು ಬರುವುವು. ಈ ಕಾಲಕ್ಕೆ **ಆಧಾನಕಾಲ**ವೆಂದು ಹೆಸರು. ದಕ್ಷಿಣಾಯನದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ತಾಪವು ಕಡಿಮೆ. ಮಳೆ ಹಿಮ ಗಳಿಂದ ತೀಕ್ಷ್ಣಾದಿ ಭಾವಗಳು ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟುವುವು. ಸೌಮ್ಯ ಗುಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಿ ಮನುಷ್ಯನ ಬಲವೂ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತ ಬರುವುದು. ಹೀಗೆ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಬಲವನ್ನು ಕೊಡುವ ಈ ಕಾಲಕ್ಕೆ **ವಿಸರ್ಗಕಾಲ**ವೆಂದು ಹೆಸರು.

ಶೀತಕಾಲದಲ್ಲಿ–ಹೇಮಂತ ಮತ್ತು ಶಿಶಿರಗಳಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ನಿಗೆ ಬಲವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೂ, ಬಿಸಿಲು ಮತ್ತು ಮಳೆಗಾಲ— ಗ್ರೀಷ್ಮ ಮತ್ತು ವರ್ಷ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿಯೂ, ಉಳಿದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ—ವಸಂತ ಮತ್ತು ಶರದೃತುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಹೇಮಂತದಲ್ಲಿ ಶೈತ್ಯವೂ ಹೆಚ್ಚು ಹಸಿವೂ ಹೆಚ್ಚು. ಆದುದರಿಂದ ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ ಮತ್ತು ಲವಣ ರಸಗಳ ಆಹಾರ ವನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಗಲಿಗಿಂತಲೂ ರಾತ್ರಿ ಕಾಲವು ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೇಗ ಹಸಿವಾಗುವುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಅವಶ್ಯವಾಗಿರುವ ಕಾರ್ಯ ಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿಕೊಂಡು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ರಸಗಳಿಂದಕೂಡಿದ ಉಪಹಾರವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಾತಾಹರವಾದ ತೈಲವನ್ನು ತಲೆಗೆ ತಿಕ್ಕಿಕೊಂಡು ವಿಧಿವತ್ತಾಗಿ ಅಭ್ಯಂಗ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಜಿಡ್ಡನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಒಗರು ರಸವಿರುವ (ಸೀಗೆಪುಡಿ) ದ್ರವ್ಯದಿಂದ ಉಜ್ಜಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನಮಾಡಬೇಕು. ಶುಭ್ರವಾದ (ಅಗಿಲುಧೂಪ ಹಾಕಿದ) ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ಬಟ್ಟೆ ಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು. ಮಾಂಸಹಾರಿಗಳು ಸ್ನಿಗ್ಧವಾದ, (ತುಪ್ಪ

ದಿಂದ ಸಿದ್ಧಮಾಡಿದ) ಪುಷ್ಟಿಕರಮಾಂಸವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇತರರು ಗೋದಿಹಿಟ್ಟು, ಉದ್ದು, ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲ, ಹಾಲು, ಎಣ್ಣೆ, ಅಕ್ಕಿ ಇವುಗಳಿಂದ ಹೊಸದಾಗಿ ಮಾಡಿರುವ ಆಹಾರ ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಶೌಚಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಸುಖೋಷ್ಣ ವಾಗಿರುವ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಮೈಬೆಚ್ಚಗಿರು ವಂತೆ ಬಿಸಿಲನ್ನು ಯುಕ್ತಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸಬಹುದು. ಸಂಚರಿ ಸುವಾಗ ಯಾವಾಗಲೂ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸ ಬೇಕು. ಮನೆಕೊಠಡಿಗಳು ಬೆಚ್ಚಗಿರಬೇಕು. ಹಾಸಿಗೆ ಹೊದ್ದಿಕೆ ಗಳು ಚಾಪೆ, ಕಂಬಳಿ ಮುಂತಾದುವು ಸ್ವಭಾವದಿಂದಲೇ ಉಷ್ಣ ವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರಬೇಕು. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಠಡಿಗಳು ಬೆಚ್ಚಗಿರುವಂತೆಯೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಶುದ್ಧಗಾಳಿಯು ಸಂಚರಿಸುವಂತೆಯೂ ಏರ್ಪಡಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಕೊಠಡಿ ಗಳಲ್ಲಿ (ಬೆಂಕಿಯ) ಅಪಾಯ ತಾಕದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಗ್ಗಿಷ್ಟಿಕೆ ಯನ್ನು ಉರಿಸಬೇಕು. ಈಗಿನ ವಿದ್ಯುತ್ ಶಾಖೋತ್ಪನ್ನಗಳು (radiant heaters) ಅನುಕೂಲವಾಗಿವೆ. ಕಿಟಕಿಗಳನ್ನು ತಕ್ಕ ಮಟ್ಟಿಗೆ ತೆರೆದಿರಬೇಕು. ತಾರಸಿಕೊಠಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಗಿಲು ಮತ್ತು ವಾತಾಯನಗಳನ್ನು (windows and ventilators) ಮುಚ್ಚಿ ಒಳಗೆ ಮಲಗಿದುದರಿಂದ ಮರಣಸಂಭವಿಸಿರುವ ಅನೇಕ ನಿದರ್ಶನಗಳುಂಟು. ಆದುದರಿಂದ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಂಬಳಿ ಅಥವಾ ರಗ್ಗುಗಳನ್ನು ಮುಸುಕುಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮಲಗುವುದೂ ಸಹ ಕೆಟ್ಟದ್ದು.

ಶಿಶಿರದಲ್ಲೂ ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾದ ಚಳಿಯೂ ಆದಾನಕಾಲದ ರೌಕ್ಷ್ಯವೂ ಇರುವುದು. ಇದರಿಂದ ಕಫವು ಚಯಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು

ಪಡೆಯುವುದು. ವಸಂತದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ತಾಪವು ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಶ್ಲೇಷ್ಮವು ದ್ರವವಾಗಿ ಸ್ರೋತೋಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅಡ್ಡಕಟ್ಟುವುದು ; ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕಫ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ಉಂಟಾಗದಂತೆ ಮೊದಲೇ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ವಮನ, ನಸ್ಯ ಮುಂತಾದ ಕರ್ಮಗಳಿಂದಲೂ, ಲಘು ಮತ್ತು ರೂಕ್ಷಾಹಾರಗಳಿಂದಲೂ ಕಫವನ್ನು ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮ, ಉದ್ವರ್ತನಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಕಫವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಸ್ನಾನದನಂತರ ಮೈಗೆ ಕರ್ಪೂರ, ಶ್ರೀಗಂಧ, ಅಗಿಲು ಮತ್ತು ಕೇಸರಿ ಇವುಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಲೇಪವನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಹಳೆಯ ಧಾನ್ಯ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಜಾಂಗಲಮಾಂಸಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂತೋಷವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಸ್ನೇಹಿತರು, ಅವರೊಡನೆ ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ ಸೀಕರಣೆ (salads and fruit juices)ಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಫಲ ಪುಷ್ಪಗಳ ತೋಟ (ಉದ್ಯಾನವನ), ತಂಗಾಳಿ, ಕಥಾಗೋಷ್ಠಿ, ಸಂಗೀತ ಇವು ಸೆಕೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತವೆ. ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಆಸವ ಅಥವಾ ಅರಿಷ್ಟ, ಸೀಧು (ಕಬ್ಬಿನಹಾಲಿನಿಂದಾದ ಆಸವ), ದ್ರಾಕ್ಷಾರಿಷ್ಟ, ಮಧ್ವಾಸವ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಗುರು ಆಹಾರ (ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದಿರುವುದು), ಕಫ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಶೀತಲವಾದ, ಸ್ನಿಗ್ಧ, ಆಮ್ಲ ಮತ್ತು ಮಧುರ ರಸಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ಗ್ರೀಷ್ಮದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಲು ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದು. ದಿನದಿನಕ್ಕೂ ಶ್ಲೇಷ್ಮವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ವಾತವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತ

ಬರುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ, ಉಪ್ಪು, ಖಾರ, ಹುಳಿ ರಸಗಳು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನೂ ಮತ್ತು ಬಿಸಿಲು ಕಾಸುವುದನ್ನೂ ಬಿಡಬೇಕು. ಆಹಾರವು ಮಧುರವಾಗಿಯೂ, ಲಘು(ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು)ವಾಗಿಯೂ, ಸ್ನಿಗ್ಧವಾಗಿಯೂ ಇರಬೇಕು. ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಸೆಕೆ ಅಥವಾ ಬೆವರು ಹೆಚ್ಚಿರುವಾಗ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಹಿಂಡಿರುವ ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಸ್ಪಂಜಿನಿಂದ ಮೈಯ್ಯನ್ನು ಒರಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿರುವ ಅರಳು ಹಿಟ್ಟನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ನೆಕ್ಕಬೇಕು. ಮದ್ಯವನ್ನು ಕುಡಿಯಬಾರದು. ಕುಡಿಯಲೇಬೇಕಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಮದ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳವಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಶುದ್ಧಮದ್ಯವನ್ನೇ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೈ ಊತ, ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಉರಿ ಮತ್ತು ಮೋಹ(ಜ್ಞಾನತಪ್ಪಿದಂತಾಗುವುದು)ಗಳುಂಟಾಗುವುವು. ಬಿಳಿಯಕ್ಕಿ ಅನ್ನ, ಜಾಂಗಲಮಾಂಸ ಇವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಬಹಳ ಮಂದವಾಗಿಲ್ಲದಂತೆ (ದ್ರವರೂಪದಲ್ಲಿ) ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಪಾನಕ, ಪಂಚ೧ಸಾರಗಳನ್ನು ಹೊಸ ಮಡಿಕೆಗಳಲ್ಲಿರಿಸಿ ತಣ್ಣಗಾದನಂತರ (refrigerated) ಕುಡಿಯಲಿಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

---

೧. ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಪಿಂಡ ಖರ್ಜೂರ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಉತ್ತುತ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಇವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಡೆದು ಪಾನಕಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. (ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿದ ಪಿಂಡ ಖರ್ಜೂರ ಮತ್ತು ಉತ್ತುತ್ತಿಗಳನ್ನೂ, ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನೂ ಜಜ್ಜಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು.)

ಹೀಗೆಯೇ ಪಾದರಿಹೂವಿನಿಂದ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದ ತಣ್ಣಗಿರುವ ನೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರವನ್ನು ಬೆರಸಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ರಾತ್ರಿಯವೇಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ಯಾವಿಗೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಎಮ್ಮೆಹಾಲಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಚಂದ್ರ ಮತ್ತು ನಕ್ಷತ್ರಗಳ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ತಣ್ಣಗೆ ಆರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಮಹಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ಬೆಳದಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡುವುದು ಮತ್ತು ಮಲಗುವುದು ಇವುಗಳಿಂದ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಾಗುವ ಸೆಕೆಯು ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು.

ಮಧ್ಯಾಹ್ನವೇಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಎತ್ತರವಾದ ತೇಗ, ತಾಳೆ ಮುಂತಾದ ಮರಗಳ ನೆರಳಿರುವ ಉದ್ಯಾನವನಗಳಲ್ಲಿ ಹೂವು ಹಣ್ಣುಗಳ ಗೊಂಚಲುಗಳಿಂದ (ಮಾಧವೀ, ದ್ರಾಕ್ಷಿಬಳ್ಳಿಗಳು) ಶೋಭಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದಲೂ, ಸುಗಂಧವಾದ ತಣ್ಣೀರಿನ ಸೇಚನ (ಪನ್ನೀರು ಮುಂತಾದುವು), ಎಳೆಯ ಮಾವಿನ ಚಿಗುರು, ಹೂ, ಕಾಯಿಗಳ ಗೊನೆಗಳ ನೋಟ, ಬಾಳೆ ಎಲೆ, ತಾವರೆ ಎಲೆ, ನೈದಿಲೆಗಳಿಂದ ತಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿರುವ ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕಾರಂಜಿಗಳ ನಡುವೆ(air conditioned) ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸ್ವಲ್ಪ ನಿದ್ರೆಮಾಡುವುದು ಇವುಗಳಿಂದಲೂ ತಾಪವು ಹೋಗುವುದು.

ಸೆಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಈ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕ್ಲೇಶಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೆಯೂ, ವಿಷಯಾಭಿಲಾಷೆಯನ್ನು ವರ್ಜಿಸಿಯೂ, ಹರ್ಷಚಿತ್ತನಾಗಿರಬೇಕು. ಶ್ರೀಗಂಧದಿಂದ ಯುಕ್ತವಾದ ರಸ, ಹೂಮಾಲೆ, ತೆಳ್ಳಗಿರುವ ಬಟ್ಟೆ, ತಣ್ಣೀರಿನ ಸಿಂಪಡಿ (sprinkles of cold water), ಬೀಸಣಿಗೆಯಿಂದ ಬೀಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ತಂಗಾಳಿ, ಮುದ್ದುಮಕ್ಕಳು, ಕೋಗಿಲೆ,

ಗಿಣಿ ಮೊದಲಾದ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಧ್ವನಿ ಮುಂತಾದುವೆಲ್ಲವೂ ಗ್ರೀಷ್ಮದಲ್ಲಾಗುವ ತಾಪವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುವು.

ಆದಾನ ಕಾಲದ ಬೇಗೆಯಿಂದ ಬಳಲಿದವರಿಗೆ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಹೀನವಾಗುವುದು. ವರ್ಷಾಕಾಲದಲ್ಲಿ ದೋಷಗಳು ಕೆಡುವುದರಿಂದ ಈ ಅಗ್ನಿಯು ಇನ್ನೂ ದುರ್ಬಲವಾಗುವುದು. ಹೇಗೆಂದರೆ ಮಳೆ ಬೀಳಿಸುವ ಮೋಡಗಳು ಕವಿದಿರುವುದರಿಂದಲೂ, ನೀರಿನ ಕಣಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತಿರುವ ಗಾಳಿ ಬೀಸುವುದರಿಂದಲೂ, ಮಳೆ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಹಠಾತ್ತನೆ ಶೈತ್ಯ ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದಲೂ ವಾತವು ಪ್ರಕೋಪವನ್ನು ಹೊಂದುವುದು. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಾದಿದ್ದ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಮಳೆ ಬಿದ್ದುದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ (ಹಬೆ) ಭೂಬಾಷ್ಪವೇಳುವುದು. ಇದರಿಂದ ಪಿತ್ತವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ಹೊಸ ನೀರಿನಿಂದ ಕೆರೆ, ಕೊಳ, ನದಿ ಮುಂತಾದುವುಗಳ ನೀರು ಮಲಿನವಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ಕಫ ದುಷ್ಟವಾಗುವುದು. ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಮಂದವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಬಾಹ್ಯಶೈತ್ಯ ಭೂಮಿಯ ಹಬೆ ಮತ್ತು ಮಲಿನವಾದ ನೀರು ಇವೆಲ್ಲಾ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಾಕಮಾಡಲು ಅಡಚಣೆಯಾಗಿರುವುವು. ಇದರಿಂದ ಆಹಾರವು ತನ್ನ ಸ್ವಾಭಾವಿಕಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಹೊಂದದೆ ಆಮ್ಲಪಾಕವನ್ನು (acidity) ಪಡೆಯುವುದು.

ದೋಷಗಳು ಹೀಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಕೆಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸರಿಪಡಿಸುವಂತೆಯೂ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುವಂತೆಯೂ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನೂ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಕುಪಿತವಾತವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ನಿರೂಹವಸ್ತಿಯನ್ನು (enema) ಕೊಟ್ಟು ಶರೀರವನ್ನು ಶುದ್ಧಪಡಿಸಬೇಕು. ಹಳೇ

ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಅನ್ನ, ರೊಟ್ಟಿ, ಕಟ್ಟುಸಾರುಗಳನ್ನೂ, ಮಾಂಸೋಪಯೋಗಿಗಳಾದರೆ ಜಾಂಗಲಮಾಂಸ ರಸವನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಳೆಯ ಮಧ್ವರಿಷ್ಟವನ್ನು ಅಥವಾ ಮಸ್ತು (ಮೊಸರಿನ ತಿಳಿನೀರು)ವಿಗೆ ಸೌವರ್ಚಲ ಲವಣ ಮತ್ತು ಪಂಚಕೋಲ ಚೂರ್ಣಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಹಗಲಲ್ಲಿ ಬಹಳವಾಗಿ ಮೋಡಗಳು ಕವಿದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ (ದುರ್ದಿನ) ಮಳೆಯ ನೀರು, ಆಳವಾದ ಬಾವಿಯ ನೀರು, ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು (filtered water) ಅಥವಾ ಬಿಸಿನೀರು ಇವುಗಳಲ್ಲೊಂದನ್ನು ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕುಡಿಯುವು ದಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಹುಳಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪುಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವಂತೆ ಸ್ನಿಗ್ಧವಾದ ಆಹಾರ, ಒಣಗಿದ ಪದಾರ್ಥ ಗಳು ಎಂದರೆ ಬಾಳ್ಕ, ಹಪ್ಪಳ, ಸಂಡಿಗೆ ಮುಂತಾದುವನ್ನೂ, ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸಂಚರಿಸಬೇಕಾದರೆ ಬೆಚ್ಚಗಿರುವಂತೆ ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ ಕುಳಿತೇ ಹೋಗಬೇಕು. ಧೂಪಹಾಕಿರುವ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು. ಮಹಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ವಾಸಿಸಬೇಕು. ಇವುಗಳಿಂದ ಶೈತ್ಯವುಂಟಾ ಗುವುದಿಲ್ಲ. ನದಿಯ ನೀರು (ಹೊಸದಾದುದರಿಂದಲೂ ಮತ್ತು ಶೋಧಿಸಲ್ಪಡದಿರುವುದರಿಂದಲೂ), ಅರಳುಹಿಟ್ಟು, ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ, ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ಬಿಸಿಲು ಕಾಸುವುದು ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.

ಶರದೃತುವಿನಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ವರ್ಷಾ ಕಾಲದ ಶೈತ್ಯಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿದ್ದವರಿಗೆ ಪಿತ್ತಪ್ರಕೋಪ ವಾಗುವುದು. ಇದನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ತಿಕ್ತಘೃತ, ವಿರೇಚನ (purgatives) ಮತ್ತು ರಕ್ತಮೋಕ್ಷಣ (blood

letting) ಇವುಗಳು ಹಿತವಾದುವು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಸಿದಿರುವಾಗ ಕಹಿ (ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಮುಂತಾದುವು) ಸಿಹಿ, ಒಗರು ರಸಗಳುಳ್ಳ ಶಾಲಿ ಅಕ್ಕಿ, ಹೆಸರು, ಸಕ್ಕರೆ, ನೆಲ್ಲೀಕಾಯಿ, ಪಡವಲ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಜಾಂಗಲಮಾಂಸ ಇವುಗಳನ್ನು ಆಹಾರವಾಗಿ ಲಘುವಾಗಿರುವಂತೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅಗಸ್ತ್ಯನಕ್ಷತ್ರ ಉದಯಿಸಿದೊಡನೆಯೇ ಅದರ ಬೆಳಕು ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಕೆರೆ, ಕೊಳ ಮುಂತಾದುವುಗಳ ನೀರು ತಿಳಿಯಾಗುವುದು. ಹಗಲಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಕಾದು ರಾತ್ರಿ ಬೆಳುದಿಂಗಳಿಂದ ತಣ್ಣಗಾಗುವುದು. ರಾತ್ರಿ ಮತ್ತು ಹಗಲುಗಳೆರಡುಕಾಲಗಳಲ್ಲೂ ಅಗಸ್ತ್ಯ ನಕ್ಷತ್ರದ ಬೆಳಕು ಬಿದ್ದು ಶುದ್ಧವಾಗುವುದರಿಂದ ಈ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇದು ದೋಷರಹಿತವಾದುದು. ಇದಕ್ಕೆ **ಹಂಸೋದಕ**ವೆಂದು ಹೆಸರು.

ಹಿಮ, (ಇಬ್ಬನಿ) ಅತಿ ಕ್ಷಾರಪದಾರ್ಥ, ಮೊಸರು, ತೈಲ, ವಸೆ (lard), ಬಿಸಿಲು ಕಾಸುವುದು, ತೀಕ್ಷ್ಣಮದ್ಯ, ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ, ಮತ್ತು ಎದುರುಗಾಳಿ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.

ಶೀತಕಾಲದಲ್ಲಿ (ಹೇಮಂತ, ಶಿಶಿರ) ಮತ್ತು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ರಸಗಳನ್ನೂ ವಸಂತದಲ್ಲಿ ಕಹಿ, ಖಾರ ಮತ್ತು ಒಗರುಗಳನ್ನೂ, ಗ್ರೀಷ್ಮದಲ್ಲಿ ಸಿಹಿಯನ್ನೂ, ಶರತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ, ಕಹಿ ಮತ್ತು ಒಗರು ರಸಗಳನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಶರತ್ ಮತ್ತು ವಸಂತಗಳಲ್ಲಿ ರೂಕ್ಷವಾದ ಆಹಾರವನ್ನೂ, ಬೇಸಿಗೆ ಮತ್ತು ವರ್ಷಋತುವಿನ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಶೀತಲವಾದ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಎಲ್ಲಾ ರಸಗಳನ್ನುಳ್ಳ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತ ಆಯಾ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಆಯಾ ರಸಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ

ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಒಂದು ಋತುವಿನ ಕೊನೆಯವಾರ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಋತುವಿನ ಮೊದಲನೆಯ ವಾರ ಈ ಕಾಲಕ್ಕೆ **ಋತುಸಂಧಿ** ಎಂದು ಹೆಸರು. ಆಗ ಹಿಂದಿನ ಋತುಚರ್ಯೆಯನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾ ಮುಂದಿನ ಋತುಚರ್ಯೆಯನ್ನು ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತ ಬರಬೇಕು.

ಆಹಾರ ಕಲ್ಪ

ಋತು	ರಸ	ಸ್ವಭಾವ
ಹೇಮಂತ, ಶಿಶಿರ, ವರ್ಷ	ಮಧುರ, ಆಮ್ಲ, ಲವಣ	ಸ್ನಿಗ್ಧ, ಉಷ್ಣ ವರ್ಷದ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಶೀತ
ವಸಂತ	ಕಹಿ, ಕಟು, ಒಗರು	ರೂಕ್ಷ
ಗ್ರೀಷ್ಮ	ಸಿಹಿ	ಶೀತ
ಶರತ್	ಸಿಹಿ, ಕಹಿ, ಒಗರು	ರೂಕ್ಷ

ಶೀತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ದೋಷವನ್ನು ವಸಂತದಲ್ಲೂ, ಗ್ರೀಷ್ಮದಲ್ಲಾದ ದೋಷವನ್ನು ವರ್ಷದಲ್ಲೂ, ವರ್ಷದ ದೋಷವನ್ನು ಶರದೃತುವನಲ್ಲೂ ಶುದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಕಾಲ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ರೋಗಗಳು ಸಂಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

೧೨. ವೇಗಗಳು

(BIOLOGICAL URGES)

ಶಾರೀರಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಯುವಾಗ್ಗೆ ಮಲಮೂತ್ರ ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಹೊರಮುಖವಾಗಿ ಕಳುಹಿಸಲು ವಾತದ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯುಂಟಾಗುವುದು. ಈ ಬಗೆಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ **ವೇಗ**ವೆಂದು ಹೆಸರು. ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಹೊರಡುವ ವೇಗಗಳು ಹದಿನಾಲ್ಕು. ಇವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ಅಥವಾ ಆಯಾ ಕಾಲದಲ್ಲುಂಟಾದುವನ್ನು ತಡೆಯುವುದರಿಂದಲೂ ವ್ಯಾಧಿಗಳುತ್ಪನ್ನವಾಗುವುವು. ಈ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಬಾರದಂತೆ ಮಾಡಲು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ವೇಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯದೆ ಅವು ಸರಿದುಹೋಗುವಂತೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬೇಕು. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ—

೧. ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ, ೨. ಮಲಪ್ರವೃತ್ತಿ, ೩. ಶುಕ್ರೋತ್ಸರ್ಜನೆ (semenal discharge), ೪. ಅಧೋವಾತ, ೫. ವಾಂತಿ, ೬. ಸೀನು, ೭. ತೇಗು, ೮. ಆಕಳಿಕೆ, ೯. ಹಸಿವು, ೧೦. ಬಾಯಾರಿಕೆ, ೧೧. ಕಣ್ಣೀರು, ೧೨. ನಿದ್ದೆ, ೧೩. ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ೧೪ ಶ್ರಮಶ್ವಾಸ.

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅಧೋಮುಖವೇಗಗಳು, ಕೆಲವು ಊರ್ಧ್ವಗ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯಭೋಧೆಗಳು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ವಾತದಿಂದ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಇವಕ್ಕೆ ವೇಗಗಳೆಂದು ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ. ಇವಿಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಲೋಭ, ಈರ್ಷೆ, ಮಾತ್ಸರ್ಯ, ದ್ವೇಷ ಮುಂತಾದ ಮಾನಸಿಕ ವೇಗಗಳೂ (emotions) ಸಂಭವಿಸುವುವು. ಇವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಬೇಕು.

೧. ಮೂತ್ರವನ್ನು ತಡೆಯುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರಾಶಯ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳವಾದ ನೋವು, ಮೂತ್ರಕೃಚ್ಛ್ರ (ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಹೋಗುವುದು), ತಲೆನೋವು, ಮೈ ಬಗ್ಗಿಕೊಂಡಿರುವುದು, ತೊಡೆಸಂದಿಗಳಲ್ಲಿ ಊತಗಳುಂಟಾಗುವುವು.

೨. ಮಲಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ತಡೆಯುವುದರಿಂದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಂತೆ ನೋವು, ನೆಗಡಿ, ತಲೆನೋವು, ಮಲವು ಮೇಲ್ಮುಖ(regurgitation)ವಾಗುವುದು, ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಿದಂತೆ ನೋವುಗಳಾಗುವುವು.

೩. ಪ್ರವೃತ್ತವಾಗುತ್ತಿರುವ ಶುಕ್ರವನ್ನು (voluntary discharge) ತಡೆಯಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಶಯ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ಎದೆನೋವು (ಹೃದ್ರೋಗ), ಅಂಗಮರ್ದ, ಮೂತ್ರದ ತಡೆಗಳಾಗುವುವು.

೪. ಅಧೋವಾತ ನಿರೋಧವು ಗುಲ್ಮ, ಉದಾವರ್ತ, ನೋವು, ಸಂಕಟ, ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ತಡೆ ಮುಂತಾದುವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ದೃಷ್ಟಿಹಾನಿಯಾಗುವುದು.

೫. ವಾಂತಿಯಾಗುವಾಗ ಆ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯುವುದರಿಂದ, ಮೈನವೆ, ಗುಳ್ಳೆಗಳೇಳುವುದು, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ರುಚಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಬಂಗು, ಪಾಂಡುತ್ವಗಳು ಸಂಭವಿಸುವುವು.

೬. ಸೀನನ್ನು ತಡೆದರೆ ತಲೆನೋವು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಹೆಕ್ಕತ್ತು ಹಿಡಿದಂತೆ ಆಗುವುವು.

೭. ಉದ್ಗಾರ ರೋಧದಿಂದ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಎದೆಯ ಇತರ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನಡುಕ, ಬಂಧನ, ಕೆಮ್ಮು, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಗಳುಂಟಾಗುವುವು.

೮. ಆಕಳಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆದರೂ ಸೀನನ್ನು ತಡೆಯುವುದರಿಂದಾಗುವ ಬಾಧೆಗಳಾಗುವುವು.

೯. ಹಸಿವನ್ನು ತಡೆಯುವುದರಿಂದ ಮೈಕೈ ಒಡೆತ, ಅರುಚಿ, ಸಂಕಟ, ಕೃಶವಾಗುವಿಕೆ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಮತ್ತು ತಲೆತಿರುಗುವುದು ಇವೆಲ್ಲಾ ತೋರುವುವು.

೧೦. ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ಉಪೇಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಬಾಯಿ ಒಣಗುವುದು, ಬಲಹೀನತೆ, ಶರೀರ ಕೃಶವಾಗುವಿಕೆ, ಕಿವುಡುತನ, ಜ್ಞಾನತಪ್ಪುವಿಕೆ, ತಲೆತಿರುಗು ಮತ್ತು ಹೃದ್ರೋಗಗಳುಂಟಾಗುವುವು.

೧೧. ಕಣ್ಣೀರನ್ನು ತಡೆಯುವುದರಿಂದ ನೆಗಡಿ, ನೇತ್ರರೋಗ, ಶಿರೋರೋಗ, ಎದೆನೋವು ಮತ್ತು ಹೆಕ್ಕತ್ತಿನ ಬಿಗಿತಗಳಾಗುವುವು.

೧೨. ನಿದ್ದೆಯನ್ನು ಕೆಡುವುದರಿಂದ ತಲೆಭಾರ, ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಗಿತ, ಸೋಮಾರಿತನ, ಆಕಳಿಕೆ, ಜ್ಞಾನಾಜ್ಞಾನಗಳು ಸಂಭವಿಸುವುವು.

೧೩. ಕೆಮ್ಮನ್ನು ತಡೆದರೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕೆಮ್ಮು ಹೆಚ್ಚುವುದು; ಉಬ್ಬಸ, ಅರುಚಿ, ಹೃದ್ರೋಗ, ಮೈಒಣಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಗಳು ತಲೆದೋರುವುವು.

೧೪. ಆಯಾಸದಿಂದುಂಟಾದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹಿಡಿದರೆ ಗುಲ್ಮ, ಹೃದ್ರೋಗ, ಎಚ್ಚರತಪ್ಪುವಿಕೆಗಳುಂಟಾಗುವುವು.

ವಾತಪ್ರಕೋಪದಿಂದ ಅನೇಕ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಬರುವುವು. ಆದುದರಿಂದ ವಾತಕೆರಳದೆ ಇರುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ವೇಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲೂ ಬಾರದು ಅಥವಾ ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಡಲು ಮುಕ್ಕಲೂ ಬಾರದು. ಜಿತೇಂದ್ರಿಯನಾದವನಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ವೇಗಗಳಿಂದ

ಬಾಧೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆಯೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆಯನ್ನು ಪಾಲಿಸುವವನಿಗೆ ವಿಷಯಾಪೇಕ್ಷೆಯುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನಲ್ಲಿ ಓಜಸ್ಸು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯುಂಟಾಗುವುದು. ಇದು ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದುದು. ಸಂಸಾರಿಗಳು ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದರೆ ಇಹ ಮತ್ತು ಪರ ಸುಖಗಳೆರಡೂ ಲಭಿಸುವುವು.

೧೩. ಉಪಸಂಹಾರ

ಭೂತ, ವಿಷ, ವಾಯು, ಅಗ್ನಿ, ಕ್ಷತ (trauma), ಭಂಗ (fracture), ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಭಯ ಮುಂತಾದುವು ಹೊರಗಿನ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಸಂಭವಿಸುವ ಬಾಧೆಗಳು. ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ ದೀರ್ಘಜೀವಿಯಾಗಿ ಬಾಳಬಹುದು. ಆಹಾರದ್ರವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುವಾದರೂ ಸಂಯೋಗ ಅಥವಾ ಸಂಸ್ಕಾರಮಾಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಕೆಡಕುಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುವು. ಇವು ಕೂಡಲೇ ಆಗಲೀ ಅಥವಾ ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಾಗಲೀ ದೋಷಗಳನ್ನು ಕೆರಳಿಸುವುವು. ಇಂತಹ ಸಂಯೋಗಕ್ಕೆ **ವಿರುದ್ಧ** (incompatible) ಗುಣ ಸಂಯೋಗವೆಂದು ಹೆಸರು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಿಂಬೆ ಮುಂತಾದ ಹುಳಿ ರಸವುಳ್ಳ ಹಣ್ಣಿನೊಡನೆ ಹಾಲನ್ನು ಬೆರಸಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಅಹಿತವಾದುದು. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗದಿರುವ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೂ ದೋಷಗಳು ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ರೋಗಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುವು. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವಿರುದ್ಧ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬೇಕಾಗು

ವುದು ಅಥವಾ ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕಾಗುವುದು. ವಿರುದ್ಧ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತ ಬಂದರೆ ಅವು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಅವುಗಳಿಂದ ಬಾಧೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸರಿಯಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಹಸಿವು, ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸು, ಸ್ನಿಗ್ಧಾಹಾರಭೋಜನ ಇವುಗಳನ್ನುಳ್ಳ ಬಲಿಷ್ಠರಿಗೆ ವಿರುದ್ಧ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಂದ ಯಾವ ರೋಗವೂ ಸಂಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಹಿತವಾದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಕ್ರಮವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹಿತವಾದುವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಬರಬೇಕು. ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾದವರೂ, ದುರ್ಬಲರಾಗಿರುವವರೂ ತಕ್ಕ ರಸಾಯನಗಳನ್ನೂ, ವೃಷ್ಯ (ವಾಜೀಕರ) ಯೋಗಗಳನ್ನೂ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬಲಪುಷ್ಟಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವರು. ನಿತ್ಯವೂ ಹಿತಾಹಾರವಿಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಲೂ, ಸರಿಯಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೂ, ಇಂದ್ರಿಯಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳವಾಗಿ ಅಸಕ್ತನಾಗಿಲ್ಲದೆಯೂ, ಸಮಾನಭಾವನೆಯಿಂದ ದಾನಮಾಡುವ ಬುದ್ಧಿಯುಳ್ಳವನಾಗಿಯೂ, ಸತ್ಯವಾದಿಯಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ಸಹನೆಯುಳ್ಳವನಾಗಿಯೂ ಇರುವ ಮನುಷ್ಯನು ನಿರೋಗಿಯಾಗಿಬಾಳುತ್ತಾನೆ.

WO 1466—MUPM—3000 coies—9-11-62

ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ
ಪ್ರಚಾರ ಪುಸ್ತಕಮಾಲೆ

೧ **ಖಗೋಳಶಾಸ್ತ್ರ ಪ್ರವೇಶ**
—ಡಾ॥ ಸಿ. ಎನ್. ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಅಯ್ಯಂಗಾರ್
೨ **ಸಮಾಜದ ರೋಗರುಜಿನಗಳು**—ಜಿ. ಹನುಮಂತರಾವ್
೩ **ತೆರಿಗೆ**—ಬಿ. ಆರ್. ಸುಬ್ಬರಾವ್
೪ **ನವರತ್ನಗಳು**—ಎಚ್. ಸುಬ್ಬಾಜೋಯಿಸ್
೫ **ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಗಳು**—ಜಿ. ಎನ್. ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ
೬ **ಕುಮಾರವ್ಯಾಸ**—ಎಸ್. ವಿ. ರಂಗಣ್ಣ
೭ **ಹಂಪೆಯ ಹರಿಹರ**—ಡಿ. ಎಲ್. ನರಸಿಂಹಾಚಾರ್
೮ **ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ**—ಕೆ. ವೆಂಕಟರಾಮಪ್ಪ
೯ **ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿಯ ವೈಭವ**—ಬಿ. ಎ. ಕೃಷ್ಣಸ್ವಾಮಿರಾವ್
೧೦ **ಪಂಪ**—ತೀ. ನಂ. ಶ್ರೀಕಂಠಯ್ಯ
೧೧ **ಪ್ರಾಣಿಜೀವನ**—ಎ. ನಾರಾಯಣರಾವ್
೧೨ **ಕನಸುಗಳು**—ಡಾ॥ ಎನ್. ಎಸ್. ನಾರಾಯಣಶಾಸ್ತ್ರೀ
೧೩ **ಮದುವೆ**—ನಾ. ಕಸ್ತೂರಿ
೧೪ **ನಮ್ಮ ಆರ್ಥಿಕದೃಷ್ಟಿ**—ಎಸ್. ಗೋಪಾಲಸ್ವಾಮಿ
೧೫ **ವಾಯುಗುಣ**—ಕೆ. ಶೇಷಾದ್ರಿ ಅಯ್ಯಂಗಾರ್
೧೬ **ಬೆಳಕು**—ಟಿ. ಎಸ್. ಸುಬ್ಬರಾಯ
೧೭ **ಕರ್ನಾಟಕ ಕಾದಂಬರಿ**—ವಿ. ಸೀತಾರಾಮಯ್ಯ
೧೮ **ಕಾಳಿದಾಸನ ಕಾವ್ಯಗಳು**—ಎಸ್. ರಾಮಚಂದ್ರರಾವ್
೧೯ **ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ರಾಜಕೀಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ**–ಪಿ. ಜಿ. ಸತ್ಯಗಿರಿನಾಥನ್
೨೦ **ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಅದರ ರಕ್ಷಣೆ**—ಡಿ. ಶಾಮಣ್ಣ
೨೧ **ಸಾರ್ವಜನಿಕ ವೆಚ್ಚ**—ಡಾ॥ ಎಂ. ಎಚ್. ಗೋಪಾಲ್
೨೨ **ಶಿಶುವಿಹಾರಗಳು**—ಸಿ. ರಂಗಾಚಾರ್
೨೩ **ಸಂಖ್ಯೋದ್ಯಾನ**—ಬಿ. ಸೀತಾರಾಮಶಾಸ್ತ್ರೀ
೨೪ **ವಿಡಂಬನ**—ಎಸ್. ವಿ. ರಂಗಣ್ಣ
೨೫ **ಎಲ್ಲೋರ ಮತ್ತು ಅಜಂತ**—ಡಾ॥ ಎಂ. ಎಚ್. ಕೃಷ್ಣ

೨೬ ಸಾರಜನಕದ ಮಹತ್ವ—ಎಚ್. ಸುಬ್ಬಾಜೋಯಿಸ್
೨೭ ಭಾಸ—ಡಾ॥ ಎಚ್. ಎಲ್. ಹರಿಯಪ್ಪ
೨೮ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ರಾಜಕೀಯ ತತ್ವಗಳು—ಎಂ. ಯಾಮುನಾಚಾರ್ಯ
೨೯ ಸರ್ವಜ್ಞ ಕವಿ—ಎ. ಆರ್. ಕೃಷ್ಣಶಾಸ್ತ್ರೀ
೩೦ ರಕ್ತ—ಡಿ. ಶಾಮಣ್ಣ
೩೧ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಪ್ರಬಂಧಗಳು—ಎಸ್. ಮಂಜುನಾಥ್
೩೨ ಅಕ್ಕಮಹಾದೇವಿ—ಎಸ್. ವಿ. ಪರಮೇಶ್ವರಭಟ್ಟ
೩೩ ಗಣಿತಶಾಸ್ತ್ರದ ಸ್ವರೂಪ

—ಡಾ॥ ಸಿ. ಎನ್. ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಅಯ್ಯಂಗಾರ್

೩೪ ಋಗ್ವೇದ—ಎಂ. ಎ. ಕೃಷ್ಣಸ್ವಾಮಿ
೩೫ ಕುಮಾರವ್ಯಾಸ ವಾಣಿ—ಎಸ್. ವಿ. ರಂಗಣ್ಣ
೩೬ ಆಳ್ವಾರುಗಳು—ಎಂ. ಯಾಮುನಾಚಾರ್ಯ
೩೭ ಹಿಂದು ಮುಸ್ಲಿಂ ಮೈತ್ರಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿದ ರಾಜರು

—ವಿ. ರಾಘವೇಂದ್ರರಾವ್

೩೮ ಸುಭಾಷಿತ ಸಂಗ್ರಹಗಳು—ಎಂ. ಪಿ. ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹಶಾಸ್ತ್ರೀ
೩೯ ಮಕ್ಕಳ ಭಾವಜೀವನ—ಡಾ॥ ಬಿ. ಕುಪ್ಪುಸ್ವಾಮಿನಾಯಿಡು
೪೦ ಸಹಕಾರ—ಎಸ್. ಗೋಪಾಲಸ್ವಾಮಿ
೪೧ ನಯುಸೇನ—ಜಿ. ವೆಂಕಟಸುಬ್ಬಯ್ಯ
೪೨ ಕೌಟಿಲ್ಯ—ಡಾ॥ ಎಂ. ವಿ. ಕೃಷ್ಣರಾವ್
೪೩ ತೆಲುಗು ಚಾಟುಪದ್ಯಗಳು—ಕೆ. ವೆಂಕಟರಾಮಪ್ಪ
೪೪ ಮುನಿಸಿಪಾಲಿಟಿಗಳು—ಎಚ್. ಕೃಷ್ಣರಾವ್
೪೫ ಲಕ್ಷ್ಮೀಶ—ಎನ್. ಅನಂತರಂಗಾಚಾರ್
೪೬ ರುಚಿ—ಎಸ್. ವಿ. ರಂಗಣ್ಣ
೪೭ ಕೀಟಗಳು—ಡಿ. ಎಸ್. ವೀರಯ್ಯ
೪೮ ಅಲೆಗಳು—ಕೆ. ಶೇಷಾದ್ರಿ ಅಯ್ಯಂಗಾರ್
೪೯ ಮುದ್ದಣ—ಟಿ. ಎಸ್. ಶಾಮರಾವ್
೫೦ ಐವರು ಭೌತ ವೈಜ್ಞಾನಿಕರು—ಬಿ. ಎ. ಕೃಷ್ಣಸ್ವಾಮಿರಾವ್
೫೧ ಕೃತಕರೇಷ್ಮೆ—ಎಂ. ಷಡಕ್ಷರಸ್ವಾಮಿ
೫೨ ಚೀನರ ಇತಿಹಾಸ ಮತ್ತು ನಾಗರಿಕತೆ

—ಎಸ್. ವೆಂಕಟದೇಶಿಕಾಚಾರ್

೫೩ ಯುದ್ಧಕಾಲದ ಆರ್ಥಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು
—ಎಸ್. ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹನ್

೫೪ ಆಹಾರ—ಜೆ. ಆರ್. ಲಕ್ಷ್ಮಣರಾವ್.

೫೫ ಇಬ್ಸನ್ನಿನ ಕೆಲವು ನಾಟಕಗಳು—ಎಸ್. ಮಂಜುನಾಥ್

೫೬ ಶಬ್ದಪ್ರಪಂಚ—ಆರ್. ಎಲ್. ನರಸಿಂಹಯ್ಯ

೫೭ ಪ್ರಜಾಭಿಪ್ರಾಯ—ಟಿ.ಎಸ್. ರಾಜಗೋಪಾಲ ಅಯ್ಯಂಗಾರ್

೫೮ ಕಲ್ಲಿದ್ದಲು—ಕೆ. ಎಸ್. ಲಕ್ಷ್ಮಣರಾವ್

೫೯ ಜನಪದಮುಕ್ತಕಗಳು-ಎಚ್.ಎಂ. ಶಂಕರನಾರಾಯಣರಾವ್

೬೦ ಹಾಲು—ಕೆ. ಎಸ್. ಲಕ್ಷ್ಮಣರಾವ್

೬೧ ಭಾವಗೀತೆ—ಎಸ್. ವಿ. ಪರಮೇಶ್ವರಭಟ್ಟ

೬೨ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ
—ಟಿ. ಎಸ್. ರಾಜಗೋಪಾಲ ಅಯ್ಯಂಗಾರ್

೬೩ ಆರೋಗ್ಯಸಾಧನೆ—ಮೊಟಗಾನಹಳ್ಳಿ ಮಹದೇವಶಾಸ್ತ್ರೀ

೬೪-೬೫ ಆಧುನಿಕ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನೃತ್ಯಕಲೆ—ಯು. ಎಸ್. ಕೃಷ್ಣರಾವ್
ಮತ್ತು ಚಂದ್ರಭಾಗಾದೇವಿ

ಸಾದಾ ಪ್ರತಿ ೫೦ ನ. ಪೈಸೆ ; ಉತ್ತಮ ಪ್ರತಿ ೭೫ ನ. ಪೈಸೆ

೬೬ ಚುನಾವಣೆಗಳು—ಗ. ಸ. ಹಾಲಪ್ಪ

೬೭ ಮೀನಿನಿಂದ ಮಾನವನೆಡೆಗೆ—ಎಚ್. ಬಿ. ದೇವರಾಜ ಸರ್ಕಾರ್

೬೮ ಕ್ಷಯ—ಡಾ|| ಎಸ್. ಟಿ. ಪುಟ್ಟಣ್ಣ

೬೯ ಶಿಲ್ಪಿಯ ಪಾತ್ರ—ಬಿ. ಎಲ್. ಸಿ. ರಾಜನ್

೭೦ ಪರತಂತ್ರ ಜೀವಿಗಳು ಮತ್ತು ಪರತಂತ್ರ ಜೀವನ
—ಎಚ್. ಬಿ. ದೇವರಾಜ ಸರ್ಕಾರ್

೭೧ ಮಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳು—ಹೆಚ್. ಎಂ. ಸದಾಶಿವಯ್ಯ

೭೨ ವಿನೋದ ಗಣಿತ—ವಿ. ಕೆ. ದೊರೆಸ್ವಾಮಿ

೭೩ ಸಾಬೂನು—ಕೆ. ಎಸ್. ಲಕ್ಷ್ಮಣರಾವ್

೭೪ ಉಷ್ಣಯಂತ್ರಗಳ ಪರಿಚಯ—ಕೆ. ವಿ. ಸುಬ್ಬರಾಯ

೭೫ ಬಟ್ಟೆಗಳ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ—ಶ್ರೀ ನಾಗಭೂಷಣ

೭೬ ಮಹಾಭಾರತ—ಡಾ|| ಕೆ. ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ

೭೭ ಜೇನು—ಡಿ. ಎಸ್. ಮುರಿಗಪ್ಪ ಶ್ರೇಷ್ಠಿ

೭೮ ಮಾನವಶಾಸ್ತ್ರ—ಡಾ|| ಕೆ. ಎಸ್. ವೆಂಕಟರಾಯಪ್ಪ

೭೯ ಅಥರ್ವವೇದ—ಸಿ. ಜಿ. ಪುರುಷೋತ್ತಮ

೮೦ ನೇಮಿಚಂದ್ರ—ಎನ್. ಅನಂತರಂಗಾಚಾರ್

೮೧-೮೨ ಹಾಸ್ಯ—ಎಸ್. ವಿ. ರಂಗಣ್ಣ

೮೩ ಶ್ರೀನಾಥ—ಕೆ. ವೆಂಕಟರಾಮಪ್ಪ

೮೪ ಷಡಕ್ಷರದೇವ—ದೇ. ಜವರೇಗೌಡ

೮೫ ಚಿತ್ರಾಂಗದಾ—ಯು. ಕೆ. ಸುಬ್ಬರಾಯಾಚಾರ್

೮೬ ಸಂಚಿಯ ಹೊನ್ನಮ್ಮ
—ಎಚ್. ಎಂ. ಶಂಕರನಾರಾಯಣರಾವ್

೮೭ ವಾಲ್ಮೀಕಿ ರಾಮಾಯಣ—ಯು. ಕೆ. ಸುಬ್ಬರಾಯಾಚಾರ್

೮೮ ಜಪಾನರ ಇತಿಹಾಸ ಮತ್ತು ನಾಗರಿಕತೆ—ಕೆ. ಪದ್ಮಾವತಮ್ಮ

೮೯ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್—ಬಿ. ಸೀತಾರಾಮಶಾಸ್ತ್ರೀ

೯೦ ಆಲ್‌ಫ್ರೆಡ್ ನೊಬೆಲ್—ಎಸ್. ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯಂ

೯೧ ಗೃಹರಚನಾವಿಧಿ—ಕೆ. ಎಸ್. ಸದಾನಂದ

೯೨ ಹಿಂದೂಧರ್ಮಸಾರ—ಸ್ವಾಮಿ ಸೋಮನಾಥಾನಂದ

೯೩ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವದಲ್ಲಿ ರಾಜಕೀಯ ಪಕ್ಷಗಳು
—ಟಿ. ಎಸ್. ರಾಜಗೋಪಾಲ್ ಅಯ್ಯಂಗಾರ್

೯೪ ದಾರಿತಪ್ಪಿದ ಮಕ್ಕಳು—ಎನ್. ಎಸ್. ಶಾಂತಮ್ಮ

೯೫ ಮಹಾಕವಿ ಬಾಣ—ಟಿ. ಎಸ್. ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ

೯೬ ಪ್ರೇರಣೆ—ಕೆ. ನಾಗರಾಜಶಾಸ್ತ್ರಿ

೯೭ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ರಚನಾ ಕೌಶಲ
—ಎಚ್. ಬಿ. ದೇವರಾಜ ಸರ್ಕಾರ್

೯೮ ಭಾರತೀಯ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯತೆಯ ವಿಕಾಸ
—ಎ. ಎಸ್. ನಂಜುಂಡಸ್ವಾಮಿ

೯೯ ಶ್ರೀಹರ್ಷ—ಸಿ. ಅನಂತಾಚಾರ್

೧೦೦ ಪ್ರಸಾರಾಂಗ—ಡಾ॥ ಕೆ. ವಿ. ಪುಟ್ಟಪ್ಪ

೧೦೧ ಷಟ್ಸ್ಥಲ ಸಿದ್ಧಾಂತ—ಡಾ॥ ಟಿ. ಜಿ. ಸಿದ್ಧಪ್ಪಾರಾಧ್ಯ

೧೦೨ ಶಕ್ತಿವಿಶಿಷ್ಟಾದ್ವೈತವೇದಾಂತ—ಡಾ॥ ಟಿ. ಜಿ. ಸಿದ್ಧಪ್ಪಾರಾಧ್ಯ

೧೦೩ ಉಪನಿಷತ್ ಪರಿಚಯ—ಸ್ವಾಮಿ ಸೋಮನಾಥಾನಂದ

೧೦೪ ತುಲಸೀದಾಸ—ಡಾ॥ ಹಿರಣ್ಮಯ

೧೦೫ ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗ—ಡಾ॥ ಎ. ನಾರಾಯಣಪ್ಪ

೧೦೬ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವಿಮೆ—ಕೆ. ಗೋಪಾಲ್

೧೦೭ ಸಕ್ಕರೆ—ಕೆ. ಎಸ್. ಲಕ್ಷ್ಮಣರಾವ್

೧೦೮ ಕಲಾಯ್ಡ್ ವಿಜ್ಞಾನ—ಕೆ. ಎಸ್. ಲಕ್ಷ್ಮಣರಾವ್

೧೦೯ ಎಕ್ಸ್-ಕಿರಣಗಳು—ಕೆ. ಶೇಷಾದ್ರಿ ಅಯ್ಯಂಗಾರ್

೧೧೦ ವೇಮನ—ಕೆ. ವೆಂಕಟರಾಮಪ್ಪ

೧೧೧ ವಾಯುಮಂಡಲ—ಕೆ. ಎಸ್. ಲಕ್ಷ್ಮಣರಾವ್

೧೧೨ ಅಂತರಿಕ್ಷಯಾನ—ವೈ. ವಿ. ಇಂದಿರಾಬಾಯಿ

೧೧೩ ಹತ್ತಿ—ಕೆ. ಎಸ್. ಲಕ್ಷ್ಮಣರಾವ್

೧೧೪ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಅನುಭಾವ ಸಾಹಿತ್ಯ
—ಡಾ|| ಹೆಚ್. ತಿಪ್ಪೇರುದ್ರಸ್ವಾಮಿ

೧೧೫ ಅಲ್ಲಮಪ್ರಭು—ಡಾ|| ಟಿ. ಜಿ. ಸಿದ್ಧಪ್ಪಾರಾಧ್ಯ

೧೧೬ ಕಾಳಿದಾಸನ ನಾಟಕಗಳು—ಡಾ|| ಕೆ. ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ

೧೧೭ ಅಣ್ಣನ ಆದರ್ಶ—ಡಾ|| ಟಿ. ಜಿ. ಸಿದ್ಧಪ್ಪಾರಾಧ್ಯ

೧೧೮ ನಮ್ಮ ನ್ಯಾಯಾಂಗ—ಆರ್. ಗುರುರಾಜ

೧೧೯ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ—ಸೋಮನಾಥಾನಂದ

೧೨೦ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ಶಿಶುಸಂರಕ್ಷಣೆ—ಡಾ|| ವಿ. ಎಲ್ ಪಂಡಿತ್

೧೨೧ ಬೆಲೆಗಳ ನಿರ್ಧಾರ ಮತ್ತು ಯೋಜನೆಗಳ ಯಶಸ್ಸು
—ಟಿ. ಬಿ. ಚಂದ್ರಶೇಖರಯ್ಯ

ಸಾದಾ ಪ್ರತಿ ೨೫ ನ. ಪೈಸೆ ; ಉತ್ತಮ ಪ್ರತಿ ೩೭ ನ. ಪೈಸೆ